

RAB学苑 健康ワークアウト&ダンス/ワンコイン体験会



WORK OUT & DANCE

■体験料:各500円 ■会場/サンロード青森3F RAB学苑教室

※当日のお申込み可能ですが、前日までのご予約をお薦めします。(TEL 017-723-1341) ※チラシ掲載時には満員の場合もありますので予めご了承ください。

ヨガマット
無料貸出あり



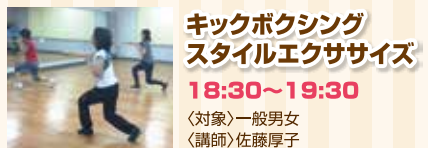
12月8日(月)



じっくりと行うストレッチ

13:30~14:30

〈対象〉女性限定 〈講師〉齊藤由美子



キックボクシング スタイルエクササイズ

18:30~19:30

〈対象〉一般男女
〈講師〉佐藤厚子



キッズチアダンス

①16:10~17:00 ②17:10~18:10

〈対象〉①3歳~小2 ②小3~中3 〈講師〉齊藤由美子



K-POPカバーダンス (ジュニアクラス)

18:30~19:30

〈対象〉小学生(男女問わず)
〈講師〉SHIORI

12月9日(火)



50才からの Happy体操&ヨガ

10:30~11:30

〈対象〉一般男女
〈講師〉相馬かほる



健康体操& コンディショニングヨガ

12:00~13:00

〈対象〉一般男女
〈講師〉山口京



はじめてのボクシング

12:00~13:00

〈対象〉一般男女
〈講師〉工藤希美・工藤猛生



ストレッチ&ジャズダンス

13:30~14:40

〈対象〉一般男女 〈講師〉小野郁子



キッズの ジャズヒップホップ

17:00~18:00

〈対象〉小学生
〈講師〉SAWAKO

12月10日(水)



筋膜リリース&ヨガ

10:30~11:30

〈対象〉一般男女 〈講師〉長内今日子



やさしい ベーシックヨガ(午後)

14:00~15:00

〈対象〉一般男女
〈講師〉相馬かほる



Girls Hiphop

19:40~20:40

〈対象〉女性限定
〈講師〉SHIORI



ガールズK-POPカバーダンス

①16:20~17:10

②17:20~18:20

③18:30~19:30

〈対象〉①4歳~小2 ②小3~小6 ③中学生~一般
〈講師〉SHIORI



バレエサークル ポムル (ジュニアクラス)

17:30~18:30

〈対象〉小学生
〈講師〉葛西天子・他

12月11日(木)



エンジョイ! 癒しのフラ

13:00~14:30

〈対象〉女性限定
〈講師〉福士紀子



バレエエクササイズ &ミュージカル体験

10:30~11:30

〈対象〉女性限定
〈講師〉種市万里子



ベリーダンス

18:30~19:30

〈対象〉女性限定
〈講師〉SAWAKO



HIPHOP入門 (キッズクラス)

17:00~18:00

〈対象〉小学生
〈講師〉高橋誠

12月12日(金)



60代からの ロコモとリズム体操

10:30~11:30

〈対象〉一般男女
〈講師〉相馬かほる



アフタヌーン エクササイズ

13:30~14:40

〈対象〉一般男女
〈講師〉小野郁子



やさしい ベーシックヨガ(夜)

18:30~19:30

〈対象〉一般男女
〈講師〉相馬かほる



NEW ヨーヨーの基本からマスター! 初心者トリック教室

①18:00~19:00

②19:15~20:15

〈対象〉小学生~一般男女
〈講師〉佐藤愛耶



4才から踊れる PKJのDance!x3

17:10~18:10

〈対象〉4歳~中学生
〈講師〉相馬かほる



シブレバレエクラス

16:00~17:00

〈対象〉3歳~小2
〈講師〉白取陽菜乃

12月13日(土)



バレエサークル ポムル (チャイルドクラス)

13:00~14:00

〈対象〉4歳~小3
〈講師〉葛西天子・他

サンロード青森3階
カルチャーセンター

RAB学苑

TEL 017-723-1341
【受付時間】10時~20時 ※日曜・祝日休業

www.rabgakuen.com

あーるえーびーがくえん 検索

Facebook



Instagram



EVENT INFORMATION

お買物券が当たる! クリスマス抽選会

期間中、サンロード青森全館でのお買上げレシート
合計5,000円(税込) 毎に1回抽選ができます。

期間中の
合算OK!

開催日時 12月6日(土)・7日(日) 10:00~

※無くなり次第終了

会場 2F ベルーナ前 特設会場

対象レシート サンロード青森全館(イオン青森店含む)

※対象外/ 総合サービスカウンター、ソフトキャンパス、パピルス
タイトーステーション、ジェイエステティック、保険物語
クリニック、ECCジュニア、郵便局、催事販売
その他金券類のお買上げ、WAONのチャージ



各日
1等 5本

サンロード青森お買物券
10,000円分

各日
2等 20本

サンロード青森お買物券
5,000円分

各日
3等 200本

東京風月堂
クリスマスお菓子

各日
4等 575本

日用生活
消耗品

お一人様
最高
5回まで

各日
800本
限定

shopping town
SUNROAD
ショッピングタウン サンロード青森

〒030-8533 青森市緑3丁目9-2
TEL017-722-8111

サンロード青森

検索

営業時間
のご案内

サンロード青森専門店街1・2F... 10:00~20:00
3F飲食店街... 21:00まで営業 イオン食品売場... 8:00~21:00
簡易郵便局... 9:00~16:00 ※土曜日・日曜日・祝日休業