

HEALTH&COMMUNITY 各種スポーツ&ダンス教室のご案内

健康とは、身体も心も社会とのつながりも心地よいこと。一般社団法人トップヒルズは、運動を通じて地域のみなさんの笑顔につながる環境づくりをお手伝いします。

格闘技×フィットネス BOXING TEAM ONE

ボクシングって、楽しい！
子どもから大人まで、安心して参加できる
アットホームなクラスです。
初心者も大歓迎！



年齢制限はありません
※3歳以下は保護者同伴

毎週土曜日・第1第3月曜日
19:30~20:30

正会員 500円
ビジター会員 700円
※お得なチケット有り

体験は500円

教室の魅力

- ✓ボクシングのイメージを変える！
楽しく安心のトレーニング
- ✓イベント活動は年2回以上！
会員さんの負担はありません
- ✓講師は全員ボクシング経験者
(プロボクサーライセンス
取得経験者有)
- ✓レッスン以外にも、楽しい企画や
トレーニングも多数実施！



詳しくはInstagramをチェック！ご不明な点はDMでお気軽にお問い合わせください。

礼儀×礼節×働き 拳学会

アットホームな雰囲気
一人ひとりに寄り添う空手教室です。
老若男女問わず、優しい雰囲気の中で
稽古に取り組みます。



5歳~

毎週金曜日
17:30~19:30 (2部制)
①17:30~18:30 ②18:30~19:30

月謝 4,000円
ワンレッスン 1,500円

体験3回まで
(2回まで無料、3回目500円)

教室の魅力

- ✓初心者~8歳クラス、
7歳クラスへの2部制で
個々に合わせた稽古を行います
- ✓礼儀や精神を鍛える指導を
大切にしています
- ✓有段者・県大会優勝・全国ベスト8
指導者が在籍！
- ✓空手歴20年以上の有段者と
2名体制で指導しています



体験申し込みやご質問は公式ラインまたはInstagramのDMからお気軽にお問い合わせください。

楽しみながら、自信が育つ。 Star☆Fish DANCE

Instagram



公式ライン



各クラスのお問合せと体験
申し込みは【公式ライン】まで
お気軽にメッセージください！

YUU 先生クラス

“できた！”を積み重ねていける、アットホームなダンスクラスです



各クラス

¥ 月謝 6,000円
1レッスン 2,000円

体験は500円(1回)



講師YUU

GirlsHIPHOPを軸に、振付師としてアイドル・ユニット
グループへの振付提供やイベント出演など、多方面で活動中。



Girls HIPHOP

対象 小学生~大人

曜日・時間 毎週火曜日
19:30~20:30

- ✓初心者さんでも大歓迎！
- ✓親子参加も可能！
- ✓ダンス未経験の方でも
安心して始められるクラス
- ✓ゆっくり丁寧に進めながら、
“できた！”という達成感を
積み重ねていきます☆

幼児クラス

対象 年少~小学2年生

曜日・時間 毎週全曜日
19:15~20:00

- ✓リズム感・運動能力・表現力
を楽しく身につけられるクラス
- ✓基礎から丁寧にレッスン♪
ダンス未経験でも安心！
- ✓“できた！”を感じることで
自然と自信が育ちます

HIP HOP 中級クラス

対象 小学生~大人

曜日・時間 毎週全曜日
20:10~21:00

- ✓基礎をベースに、より高度な
リズムトレーニング・ステップ
・表現力を身につけていく
中級クラス
- ✓“魅せる力”も大切に！
- ✓イベントやステージ経験を通
して、成長できる環境あり☆

K-POP

対象 小学生~大人

曜日・時間 毎週全曜日
21:10~22:00

- ✓人気K-POP楽曲に合わせて、
楽しく本格的に踊れるクラス！
- ✓フォーメーションやシンクロ
感、K-POPらしい表情づくりま
で、楽しく学べる♪
- ✓“アイドルのように魅せる”
楽しさを大切にしたクラス♪

NANAMI 先生クラス

HIP HOPクラス

ダンスの楽しさを感じながら
無理なく続けられます☆



ダンス初心者の方・親子でご参加したい方も大歓迎です！

年長~大人

毎週水曜日
19:00~20:00

月謝 4,500円
1レッスン 1,700円

体験は無料(1回)



講師NANAMI

名古屋経済大学高蔵高等学校ダンス部所属
全国高等学校ダンスドリル選手権大会出場
DANCE HOLIC2023年出場

- ✓“とにかく楽しい！”を大切にした
アットホームなクラス。
- ✓先生が丁寧に教えてくれるので、
初めてでも安心♪
- ✓イベントは年2回程度、希望制。
保護者様のご負担なし！



私たちの原点

この活動が生まれた理由

一人ひとりの
可能性を
もっと広げたい

「できた！」の先に
未来がひかる。



一般社団法人トップヒルズの健康増進部門は

「NPO法人えがお咲く丘」で保育園・学童などを運用する中で生まれました。

「一人ひとりの可能性を、もっと広げたい」

その想いが原点です。

運動を通じて
心も体も
健やかに

子どもから大人まで、楽しみながら挑戦し、
つながり、自分らしく過ごせること。

“できる・できない”だけではなく、
「楽しい」「やってみたい」「ここなら安心できる」

そんな気持ちを大切にしながら、地域の中に、心と体が健やかに育つ
居場所を増やしていきたいと考えています。

保育から始まり、地域とともに、スポーツやダンスの輪を広げています。

地域とつながり
みんなの笑顔が
咲くまちへ



A smiling adventure

一般社団法人トップヒルズ

運動を通じて地域のみさんの笑顔につながる
環境づくりをお手伝いします

公式HP



Instagram



夢中になれる

冒険へ

でかけよう

スポーツ・ダンス・武道教室

スクールガイド



A smiling adventure

一般社団法人トップヒルズ

