

SINCE 2020

# NTN+

Nana Shiozawa & Tetsuya Nakashima



中島哲也 Tetsuya Nakashima

牧阿佐美バレエ団 ファーストソリスト

- Animal Flow® Instructor Level 1  
(アニマルフローインストラクター)
- 洗足学園音楽大学バレエコース講師
- 橋バレエ学校卒業
- 第16回こうべ全国洋舞コンクール ジュニアの部 第一位 ('03)
- モスクワ・ボリショイバレエ学校 230周年記念公演出演

## 【NTN+ プログラム】 塩澤奈々・中島哲也

2026年3月よりNTN+ プログラム〈定期〉が開講！

2023年1月より、新たな学びの場を提供する為、塩澤奈々・中島哲也による「NTN+ プログラム」をスタートしました。そして、2026年3月より定期プログラムを設けることになりました。

**【特徴】入会金は不要。** 〈通常プログラム〉／〈定期プログラム〉どちらも  
**完全予約制**となります。料金システムは、都度払い、月謝制、回数券から自分のスタイルにあった物をお選び頂けます。

〈定期プログラム〉 金曜日 17:30~21:30 @T.S.Bスタジオ (JR武蔵境駅 徒歩1分)

で開講いたします。（3~4回／毎月） 今後、日曜日も定期プログラム開講予定です。

1

### 月謝制

“定期受講なら1番お得な月謝制”

【月謝A】¥10,800 (90分×4)

90分…¥2,700 / 30分…¥900

【月謝B】¥8,400 (90分×3)

90分…¥2,800 / 30分…¥933

2

### 回数券

“不定期参加だけどお得に受講”

【回数券90】¥15,000 (90分×5)

90分…¥3,000

【回数券30】¥5,500 (30分×5)

30分…¥1,800

3

### 都度払い

“レッスン毎にお支払い”

〈120分〉 ¥4,300～

〈90分〉 ¥3,300～

〈60分〉 ¥2,500～

〈30分〉 ¥1,500～



LINE



Instagram

## お問い合わせ

nana.tetsuya.plus@gmail.com

## 注意事項

### 全プログラム、完全予約制！

事前に予約が必要ですので、ご注意ください。

ご予約は、Webサイトからお願い致します。ご予約は先着順とし、定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。ご質問・お問合せは、Eメール、LINE（ID：@983fjwsh）、Instagram（tetsuya\_nana.nakashima）にて受け付けております。

◆キャンセル料は発生しませんが、キャンセルの場合はできる限り早めのご連絡をお願いいたします。月謝制の方は、欠席の事前連絡がない場合は振替対象とはなりませんので、お気をつけください。

◆グループレッスンは、参加者2名以上で開講いたします。（定期プログラムは除く）

◆月間プログラム内容・担当講師は、前月1日にWEBサイト・LINE・Instagramにてお知らせします。（例：6月スケジュール▶5/1に公開）予約開始も同日になります。※NTN+レッスン日は決まり次第お知らせします。

◆【都度払い】レッスン料金は、レッスン前に現金でのお支払いをお願い致します。

◆【回数券30】は30分レッスン、【回数券90】は90分レッスンでご利用いただけます。有効期限は購入日から3ヶ月となります。（例：6/1に購入→9/1まで有効）※ただし、【月謝A・B】の方が回数券を購入した場合は有効期限が6ヶ月となります。

◆【月謝A】は、月4回、90分レッスンを受講できます。30分クラスにも適用可能です。（例：月3回の90分レッスン+月3回の30分レッスン受講）

◆【月謝B】は、月3回、90分レッスンを受講できます。30分クラスにも適用可能です。（例：月2回の90分レッスン+月3回の30分レッスン受講）



◆【月謝A・B】は翌月まで振替受講が可能です。

※ただし、レッスン開始前に欠席連絡があった場合に限ります。（振替の回数制限はありません）

◆【月謝A・B】申し込みは、前月25日23:59までとなります。

申込時に、その月の受講予定レッスンを伺います。（レッスン毎にご自身での予約登録は不要となります。ただし、レッスンを追加する場合は、追加分のみご自身で予約登録が必要です。）

◆【月謝A・B】は、定期プログラム（@TSBスタジオ）／通常プログラム（@他スタジオ）どちらのレッスンも適用可能です。（例：【月謝】（90分×4回）の方が、TSBスタジオでの定期プログラム3回+他スタジオ開講のプログラム1回）

◆スタンプカードは、【都度払い】のご利用で1レッスン毎に1スタンプとなります。

## 金曜日☆定期プログラム 内容

◆<17:30~19:00>**ジュニアバレエ90**（対象：小学生） / <19:30~21:00>**バレエ90**は固定プログラム！単発受講ももちろんOK！

◆<19:00~19:30>は**リクエスト枠**！前々月20日までリクエスト受付。

（例：6月プログラムのリクエスト→4/20まで受付。内容例：プライベートレッスン／ポアントクラスfor ジュニア／アニマルフロー／ボディコンディショニングなど）

◆<21:00~21:30>毎月1回、**パ・ド・ドゥクラス30**あり！（担当：哲也）

## ANIMAL FLOWとは？

「Animal Flow（アニマルフロー）」とは、「動物の動き」を取り入れたエクササイズで、動作改善や身体能力の活性化が期待できます。「動物の動き」に加え、ヨガ・ジムナスティック・ブレイクダンスなどの動きも取り込んでいます。

さまざまな「動物の動き」を解剖学的に人間の体に適合する用に考え作られている為、体の柔軟性や関節の可動性、体幹のコントロールやバランス能力の向上、安定性や持久力の向上に適しています。また、身体の左右差を整える効果もあります。

元々アメリカで発足したアニマルフローは、近年世界中で注目されています。

