

## Time Table

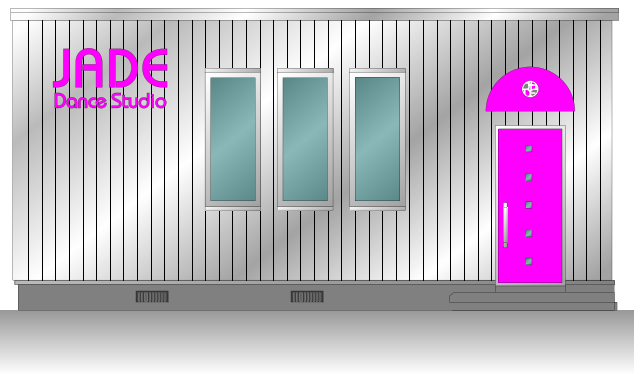
Last updates : 2017.6.4

	月	火	水	木	金	土	
11:00		レンタルスタジオ 11:00~19:00					11:00
12:00							12:00
13:00							13:00
14:00							14:00
15:00					ZUMBA 14:30~15:30	モダンダンス 15:00~16:00	15:00
16:00							16:00
17:00	ジュニアジャズ 17:00~18:10		キッズダンス 17:00~17:40			ジャズ アドバンス 16:30~18:00	17:00
18:00			ジュニアダンス 17:50~18:50		ジュニアHipHop 18:00~19:10 ※第3,4金曜		18:00
19:00	リトルジュニア ジャズ 18:30~19:30						19:00
20:00	セレブジャズ 20:00~21:10	フリースタイル 19:30~20:30	ティーンジャズ 19:30~20:40	J&K-POPカバー 19:15~20:15	HipHop 19:30~21:00 ※第3,4金曜	モダンダンス 20:00~21:00	20:00
21:00			フローイング リズムヨガ 21:00~22:00	ZUMBA 20:45~21:45			21:00
22:00							22:00

## Price (全て税込み)

入会金		¥5,400
レッスン料金	月4回	¥6,480
	フリーパス	¥17,280
	追加レッスン(1回につき)	¥2,160
	月2回(ヨガレッスンのみ)	¥3,780
	HipHop(月2回)	¥4,320
	ビジター	¥2,700
エクササイズチケット (10枚綴り・入会金不要)	ZUMBA	¥10,800
レンタルスタジオ	1時間	¥4,320

※その他、冷暖房費有り。



## ■Class

### ●ジャズ ～素敵にダンサー体質!～

- ・リトルジュニアジャズ(小1～4)
- ・ジュニアジャズ(小5～6)
- ・ティーンジャズ(中学・高校)
- ・セレブジャズ(大人)
- ・ジャズアドバンス(中上級)

美しい身体の使い方や表現が特徴で、テレビでよく目にするアーティストやタレントのダンスのベースになっていることが多いのがジャズダンスです。

バーを使った身体作り、アイソレーション、ターン等の基礎から振付まで丁寧にレッスンします。

これからダンスを始めようと思っている方、特に女性へオススメです!

### ●HIP HOP ～FUN&SHOW!～

- ・ジュニアHipHop(小学生) ※共に月2回(第3,4週金曜)
- ・HipHop(中学生以上)

「ダンスがさらに楽しくなる」コツがこのクラスで手に入ります!!

ヒップホップの基礎から、わかりやすく確実に伝授します!!

そして、ヒップホップに限らずダンスに必要なカラダへのアプローチを、惜しみなくお伝えします!

さらに奥深い表現の世界を一緒にこのクラスで体験しましょう!!

### ●キッズダンス ～明るく元気よく!～

- ・キッズダンス(4～6歳)
- ・ジュニアダンス(小学生)

音に合わせて楽しく身体を動かすことで、リズム感や集中力を養い、体力や柔軟性も自然と身につけていきます。

ストレッチ、リズム取り、簡単な振付でみんなと一緒に踊る楽しさを味わいましょう!お友だちも増えますよ☆

### ●J&K-POPカバー ～なりきった者勝ち☆～

- ・小学4年生以上

J-POP、K-POPアーティストの振付をカバーするクラスです。ストレッチ、身体の使い方からレッスンするので初心者の方でも安心。憧れのアイドルになりきって一緒に楽しみましょう。これであなたも文化祭や余興で人気者になれること間違いなし!!

### ●フリースタイル ～楽しくかっこ良く!～

- ・中学生以上

ストリートダンスのフリースタイルクラス。

音楽はソウル、ファンク、ディスコミュージックをメインにリズム取り、ストレッチ、アイソレーション、基本のステップをしっかりと練習し、振付に入ります。

男女問わずお楽しみいただけます!

### ●ZUMBA ～LET'S PARTY!!～

ラテン系など世界の様々なジャンルの音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス・エクササイズ。

テンポの速いリズムと遅いリズムを組み合わせたインターバルな内容で、1時間あたりの消費カロリー1000kcalというデータも出ています。ダイエットしたい方、ストレス発散したい方、汗をたっぷりかきたい方に超オススメです。

どんちゃん騒ぎで楽しく脂肪燃焼しましょう!

### ●リズムフローイングヨガ

～スッキリしなやかBODYに～

呼吸、ゆるやかなアサナ(ポーズ)から太陽礼拝、パワーヨガでリフレッシュ。締めは音のリズムを感じながら今日のアサナをおさらい。最後はリラクゼーションで心と身体を開放。

体が硬い、体力に自信が無いという方でも無理なくマイペースでお楽しみいただけます。

自分とじっくり対話する心地よさ、一緒に感じてみませんか?

ストレス発散、シェイプアップ目的の方もぜひ!

### ●モダンダンス ～想いをカタチに…～

- ・中学生以上

アイソレーション、フロアバレエなどの基礎や身体作りをじっくりと指導していきます。

振付を通して、自分の内側にある想いを表現してみませんか?