

■ Time Table

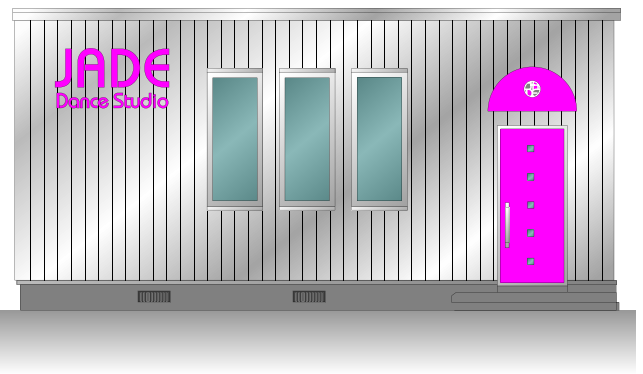
Last updates : 2020.9.10

	月	火	水	木	金	土	
11:00		ZUMBA 10:30~11:30					11:00
12:00							12:00
13:00							13:00
14:00							14:00
15:00							15:00
16:00							16:00
17:00	ジュニアジャズ 17:00~18:10		ストリートジャズ A 17:00~18:00	キッズダンス 17:15~17:55		ジャズ アドバンス 16:30~18:00	17:00
18:00							18:00
19:00	リトルジュニア ジャズ 18:30~19:40		ストリートジャズ B 18:15~19:15	K-POPカバー 中級 18:15~19:15	ジュニアHipHop 18:00~19:10 ※第3,4金曜		19:00
20:00	大人ジャズ 20:00~21:10		ティーンジャズ 19:30~20:30	K-POPカバー 初級 19:30~20:30	HipHop 19:30~21:00 ※第3,4金曜	HIPHOP GROOVE&BASIC 19:00~20:30 ※第3,4土曜	20:00
21:00							21:00
22:00							22:00

■ Price (全て税込み)

入会金		¥5,500
レッスン料金	月4回	¥6,600
	フリーパス	¥17,600
	追加レッスン(1回につき)	¥2,200
	月2回	
	リズムフローイングヨガ	¥3,850
	HipHop	¥4,400
	GROOVE&BASIC	¥6,600
	ビジター	¥2,750
エクササイズチケット (10枚綴り・入会金不要)	ZUMBA	¥11,000
レンタルスタジオ	1時間	¥2,200

※その他、冬季暖房料有り。



■Class

●ジャズ

- ・リトルジュニアジャズ(小学1~4年生)
- ・ジュニアジャズ(小学5~6年生)
- ・ティーンジャズ(中学生・高校生)
- ・大人ジャズ
- ・ジャズアドバンス(中級)

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

- ・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!!

●ZUMBA

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!

●キッズダンス

- ・4~6歳

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☆

●K-POPカバー

- ・小学4年生以上

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!!

●ストリートジャズ

- ・ストリートジャズA(小学1,2年生)
- ・ストリートジャズB(小学3~6年生)

ヒップホップをベースに、ジャズのエッセンスも取り入れたダンススタイルです。アイソレーション、ストレッチ、リズム取りやステップなどの基礎から行います。楽しくカッコよく踊ってみたい子は是非!