

\*いつでも、どのクラスでも参加できる\*

# \* グループレッスン内容 2019 \*

当スクールのグループレッスンでは、全てのクラスにおいて 姿勢・呼吸・人体工学からの動きに関するメニューを基本エクササイズに取り入れ、自然にダンスに必要な身体作りが出来るように組まれております。内容・レベルは各クラスによって異なりますので、ご自分に合ったクラスをお選びください。

曜日	時間	クラス	内容	年間スケジュール(種目)
月	2:00~	ステップ ラテン (田中)	よく使われるステップを、繰り返し踊っていくレッスンです！ ★★★	1~2月 サンバ 7~8月 チャチャチャ 3~4月 ルンバ 9~10月 サンバ 5~6月 ハッドブレ 11~12月 ジャイブ
	3:00~	入門 (成澤 or 安齋)	ビギナーの方にお薦めのグループレッスンです。	毎回2~3種目ランダムに ステップを覚えていきます。
	4:00~	初級 ボールルーム (成澤)	立ち方や組み方など、動きの基本となるものを 中心にレッスンしていきます。★	1~2月 スロー 8月 クイック 3月 クイック 9~10月 スロー 4~5月 ワルツ 11~12月 ワルツ 6~7月 タンゴ
	8:00~	女性の為の ラテンベーシック (安齋)	女性が美しく踊れる為のポイントをレッスンしてゆきます。★	1月 ハッドブレ 8~9月 ルンバ 2~3月 チャチャチャ 10月 ジャイブ 4~5月 ルンバ 11月 チャチャチャ 6~7月 サンバ 12月 ハッドブレ
火	1:00~	ラテン エクササイズ (安齋)	色々な動きの見本を見ながら、 真似て体で覚えるレッスンです！★★★	体の各部位のエクササイズと、 毎回2~3種目ランダムに変えていきます。
	3:00~	中級ラテン (大塚)	簡単な使えるステップで踊り方、テクニックをレベルアップ！ ★★★	1~2月 サンバ 7~8月 ルンバ・サンバ 3~4月 ルンバ 9~10月 チャチャチャ 5~6月 チャチャチャ 11~12月 ジャイブ(X'mas)
水	1:00~	ストレッチ クラス (安齋)	自己流のストレッチでは、体は柔らかくなりません・・・ ストレッチの正しい方法をお教えます。	マットはこちらでご用意します。 ズボン又はスパッツでお越し下さい。
	3:00~	中級 ボールルーム (大塚)	2人で踊るテクニックが社交ダンスの基本！ そのためのルールを身に付けましょう。★★★	1~2月 スロー 7~8月 ワルツ・タンゴ 3~4月 ワルツ 9~10月 スロー 5~6月 タンゴ 11~12月 クイック(X'mas)
	4:00~	ラテン基礎 (田中)	ビギナーの方はもちろん、 もう一度基礎を習いたいという方にお勧めです。★	ルンバの基礎をベースに チャチャチャ・サンバ・ルンバをランダムに 変えていきます。
木	3:00~	初級 ボールルーム (田中)	《月曜日4:00~》のクラスと同じ内容です。★	1~2月 クイック 7~8月 スロー 3~4月 ワルツ 9~10月 ワルツ 5~6月 タンゴ 11~12月 タンゴ
	7:00~	女性限定！ Latin Exercise (成澤 or 安齋)	女性限定のクラスです。ラテンのエクササイズで、 美しい歩き方 & 姿勢も身に付きます。★★★	体の各部位のエクササイズ、歩き方、姿勢と、 毎回ヴァリエーションを踊ります。
	8:00~ NEW!	踊れるようになる!! ベーシック講座 (田中)	基本のステップを踊れるようになりたい方にお勧めです。 ※ラテン、ボールルーム両方やります！★	1月 ルンバ 4月 タンゴ 7月 ハッソ 10月 ワルツ 2月 ワルツ 5月 サンバ 8月 クイック 11月 ルンバ 3月 チャチャ 6月 スロー 9月 ジャイブ 12月 タンゴ
金	1:00~	初級MIX (安齋)	ボールルームとラテン、いっぺんに上達されたい方に おすすめ！欲張りレッスン！★	1~2月 スロー・ルンバ 7~8月 クイック・チャチャ 3~4月 ワルツ・サンバ 9~10月 タンゴ・ハッソ 5~6月 ワルツ・ルンバ 11~12月 ワルツ・ルンバ
	2:00~	中級ラテン (大塚)	《火曜日3:00~》のクラスと同じ内容です。★★★	1~2月 チャチャチャ 7~8月 ルンバ・チャチャ 3~4月 サンバ 9~10月 ジャイブ 5~6月 ルンバ 11~12月 ハッドブレ
	4:00~	中級 ボールルーム (田中)	なんとなく踊れるけど、詳しくはわからない・・・ を解消していきます！★★★	1~2月 ワルツ 7~8月 ワルツ 3~4月 タンゴ 9~10月 タンゴ 5~6月 スロー 11~12月 クイック
	8:00~ NEW!	踊れるようになる!! ベーシック講座 (田中)	《木曜日8:00~》のクラスと同じ内容です。★	1月 タンゴ 4月 チャチャ 7月 スロー 10月 ジャイブ 2月 ルンバ 5月 タンゴ 8月 ハッソ 11月 ワルツ 3月 ワルツ 6月 サンバ 9月 クイック 12月 ルンバ
土	3:00~	入門 (田中)	《月曜日3:00~》のクラスと同じ内容です。	毎回2~3種目ランダムに ステップを覚えていきます。

※参加人数によってレッスン時間は以下のように変わります  
1人⇒25分 2人⇒40分 3人以上⇒50分

お問い合わせはこちらまで⇒ 042-319-1583

