

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 2023★

改訂版

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
 己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

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 パソドブレ 7～8月 サンバ 3～4月 ルンバ 9～10月 ルンバ 5～6月 チャチャチャ 11～12月 ジャイブ
	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 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
	4:00～	ラテンエクササイズ アドバンス (安齋)	女性限定のクラスです。 ラテンのヴァリエ ーションを、見本を見ながら 格好良く踊るポイントをレッスンしてい 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。
火	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 チャチャチャ 7～8月 チャチャチャ 3～4月 サンバ 9～10月 ルンバ 5～6月 ルンバ 11～12月 パソドブレ
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 お教えします。	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。
	4:30～	KIDS クラス (安齋)	リズムに合わせて体を動かし、 ダンス基礎を身につけながら 楽しくレッスンしていきます。	エクササイズ、バレエ、 ダンスを2～3種目ランダムに 踊っていきます。
木	3:00～	ステップ ボールルーム (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 スロー 7～8月 タンゴ 3～4月 クイック 9～10月 スロー 5～6月 ワルツ 11～12月 ワルツ
金	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 ルンバ 7～8月 ルンバ 3～4月 チャチャチャ 9～10月 チャチャチャ 5～6月 サンバ 11～12月 ジャイブ
	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 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～	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 ワルツ 4月 チャチャ 7月 クイック 10月 ジャイブ 2月 ルンバ 5月 スロー 8月 パソ 11月 タンゴ 3月 タンゴ 6月 サンバ 9月 ワルツ 12月 ルンバ



※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**