

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 2026★

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 ルンバ 7～8月 ルンバ 3～4月 チャチャチャ 9～10月 サンバ 5～6月 パソドブレ 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 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 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。
	4:00～	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、パレエ、 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 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 ペニーズ 11～12月 タンゴ
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 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 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 スロー 7～8月 タンゴ 3～4月 クイック 9～10月 ペニーズ 5～6月 ワルツ 11～12月 ワルツ
	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 スロー 4月 サンバ 7月 タンゴ 10月 ルンバ 2月 チャチャ 5月 ワルツ 8月 ジャイブ 11月 クイック 3月 クイック 6月 パソ 9月 スロー 12月 チャチャ



※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**