

\*いつでも、どのクラスでも参加できる\*

# グループプレッスン内容 2026

当スクールのグループプレッスンでは、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 3～4月 5～6月	ルンバ チャチャチャ パソドブレ	7～8月 9～10月 11～12月	ルンバ サンバ ジャイブ			
	3:00～	中級 ポールルーム (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 3～4月 5～6月	ワルツ タンゴ スロー	7～8月 9～10月 11～12月	ワルツ タンゴ 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 3～4月 5～6月	ルンバ チャチャチャ サンバ	7～8月 9～10月 11～12月	ルンバ チャチャチャ 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。						
	4:00～	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、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 ポールルーム (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 3～4月 5～6月	クイック ワルツ ベニーズ	7～8月 9～10月 11～12月	スロー ワルツ 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 3～4月 5～6月	チャチャチャ サンバ ルンバ	7～8月 9～10月 11～12月	チャチャチャ ルンバ ジャイブ			
	4:00～	中級 ポールルーム (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 3～4月 5～6月	スロー クイック ワルツ	7～8月 9～10月 11～12月	タンゴ ベニーズ 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、ポールルーム両方あります！	1月 2月 3月	スロー チャチャ クイック	4月 5月 6月	サンバ ワルツ パソ	7月 8月 9月	タンゴ ジャイブ スロー	10月 11月 12月



※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**