



## ヒールダンス (Heels Dance)

今人気沸騰中のHeelsクラスが平日の午後の時間にスタートします! ストレッチ、振付に必要なアイソレーション、ウォーキング、ポージング、後半にヒールでの振付をやります!

**水** 14:15~15:15  
講師: Noppi

10/11 START!

受け放題

## Jazz Funk

KANA先生によるJazz Funkがスタートします! 女性らしさの中にもクールでカッコ良さを追求したスタイルが魅力のクラスです。

**水** 21:15~22:15  
講師: KANA

10/4 START!

受け放題

## キッズバレエ

10月より、Mii先生から新しい講師、井上真由子先生に代わって再スタートいたします! 楽しく表現する喜びや踊ることの楽しさを学びます。

**金** 16:00~17:00  
講師: 井上真由子

10/13 START!

受け放題

## キッズバレエ 代講: 石川智子

**月** 9/18~10/30  
16:00~17:00

以前大人のバレエ担当されていた石川智子先生が、月曜日キッズバレエの代講で一か月間戻ってきます!

## ~Belly Hafra~

ベリークラスでミニパーティを開催致します。ソロ・デュオ・グループでレッスンや自主練習を重ねてきました。発表会では見られないパフォーマンス多数! 女性らしい妖艶な踊りをどうぞお楽しみ下さい♡

**10/12 木** 講師: バーラン  
13:30~15:00  
場所: スタジオハートビート  
※詳しくは受付まで

## クリスマスパーティー

今年も「シーバンスホール(浜松町)」にてクリスマスパーティーを開催いたします! ハートビートならではの趣向を凝らした企画を準備中ですので、どうぞお楽しみに!

**12/17 日**  
場所: シーバンスホール  
詳細が決まり次第お知らせいたします

## ボディメイクストレッチ & エクササイズ

ボディメイクに興味のある方に。次のダイエットダンスとの連続受講でより効果的に!

**月** 11:00~12:00  
講師: SIO

11/6 START!

受け放題

| Schedule |   |  |   |  |  |  |   |
|----------|---|--|---|--|--|--|---|
| Time     | Mon   | Tue                                    | Wed   | Thu  | Fri  | Sat  | Sun   |
| 9:30     |   |  |   |  |  |  |   |
| 10:00    |   | 10:00 - 11:30<br>大人のジャズ<br>平井麻吏江       |   | 10:00 - 11:15<br>大人からのバレエ<br>優子                  |  | 10:00 - 11:00 (第1・3週)<br>親子deサルサ[予約制]<br>Pedro | 10:00 - 11:00<br>キッズHIPHOP初級<br>244             |
| 11:00    | 11:00 - 12:00<br>筋トレ&シェイプアップ<br>トレーニング<br>岡庭美奈    | 11/6~ SIO先生<br>ボディメイクストレッチ<br>&エクササイズ  | 11:30 - 12:45<br>バレエ入門<br>宮村さき                        | 11:20 - 11:50<br>ポアント(トウシューズ)クラス<br>優子           | 11:30 - 12:45<br>バレエスク入門<br>SIO            | 11:00 - 12:00<br>親子プレバレエ<br>みどり                | 11:05 - 12:05<br>キッズHIPHOP入門<br>244             |
| 12:00    | 12:05 - 13:05<br>セクシーダイエットダンス<br>SIO              |  | 13:00 - 14:00<br>はじめての社交ダンス<br>佐久間祥子                  | 11:50 - 13:05<br>はじめてのベリーダンス<br>バーラン             | 13:30 - 14:30<br>産後ママのためのベリーダンス<br>バーラン    | 12:00 - 13:00<br>ピギナースバレエ<br>みどり               | 12:10 - 12:55<br>親子リトルHIPHOP<br>244             |
| 13:00    | 13:15 - 14:15<br>ボイスレッスン基礎<br>miumiu              | プライベート&<br>セミプライベートレッスン                | 14:15 - 15:15 (10/11)<br>ヒールダンス(Heels Dance)<br>Noppi |  | 13:00 - 14:00<br>ジャズ入門<br>大島由喜             | 13:00 - 14:00<br>はじめてのHIPHOP<br>Angel          | 13:00 - 14:30<br>マイケルジャクソン<br>ダンス 初級クラス<br>ダイケル |
| 14:00    | 14:20 - 15:35<br>ボイスレッスン中級<br>(要予約・定員制)<br>miumiu |  | 15:30 - 16:30<br>キッズバレエ<br>みどり                        | 16:30 - 17:30<br>ジュニアバレエ<br>みどり                  | 17:15 - 18:30<br>キッズ&ジュニア<br>モダンバレエ<br>みなみ | 14:00 - 15:00<br>英語でGirls HIPHOP<br>Angel      | 14:45 - 16:00<br>ジャズ入門<br>Sumiko                |
| 15:00    |   | 16:45 - 17:45<br>キッズモダンバレエ<br>YURIKA   | 17:30 - 18:30<br>キッズ&ジュニア<br>モダンバレエ<br>みなみ            | 18:00 - 19:00<br>キッズHIPHOP<br>TOMOMI             | 15:00 - 16:00<br>英語でHIPHOP<br>Angel        | 16:00 - 17:00<br>はじめてのHIPHOP<br>MINAMI         |   |
| 16:00    | 16:00 - 17:00<br>キッズバレエ<br>Mii                    | 17:50 - 18:50<br>キッズ・HIPHOP<br>YURIKA  | 18:30 - 19:30<br>ガールズヒップホップ<br>MARIKA                 | 19:30 - 21:00<br>マイケル&ジャネット<br>ダンス 中級クラス<br>ダイケル | 16:00 - 17:00<br>キッズバレエ<br>井上真由子 (10/13)   | 17:00 - 18:00<br>バレエストレッチ&エクササイズ<br>Mii        | 17:15 - 18:15<br>モダンダンス入門<br>みなみ                |
| 17:00    | 17:00 - 18:00<br>キッズHIPHOP<br>244                 | 19:00 - 20:15<br>JAZZHIPHOP初級<br>Noppi | 19:30 - 21:00<br>マイケル&ジャネット<br>ダンス 中級クラス<br>ダイケル      | 20:30 - 21:30<br>ヒールダンス入門<br>MORIUCHI            | 17:00 - 18:00<br>はじめてのキッズHIPHOP<br>nobu    | 18:00 - 19:00<br>アイドルダンス<br>KANA               | 18:20 - 19:35<br>モダンダンス<br>みなみ                  |
| 18:00    | 18:00~19:00<br>ブレイクダンス入門<br>KAZU                  | 20:15 - 21:30<br>大人のHIPHOP<br>YURIKA   | 21:15 - 22:15<br>Jazz Funk<br>KANA (10/4)             | 21:30 - 22:45<br>Jazz Funk初級<br>Yusuke           | 18:00 - 19:00<br>キッズHIPHOP<br>TOMOMI       | 19:00 - 20:15<br>HIPHOP<br>KAORI               |   |
| 19:00    | 19:00 - 20:15<br>BE BOP/ビバップ<br>tamayo            | 21:30 - 22:45<br>Jazz Funk<br>2shiFt   |   |  | 19:00 - 20:15<br>ジュニアHIPHOP<br>TOMOMI      | 20:15 - 21:15<br>ジャズ入門<br>絵里                   |   |
| 20:00    | 20:15 - 21:30<br>UK Jazz<br>tamayo                |  |   |  | 20:15 - 21:30<br>バレエスクジャズ<br>MIYUKI        | 21:15 - 22:15<br>バレエスク入門<br>SIO                |   |
| 21:00    |   |  |   |  | 21:30 - 22:45<br>Jazz Funk<br>Yusuke       |  |   |

※2017年10月1日以降のスケジュールです。予告なく変更する場合がございます。最新の情報はHPにてご確認ください。 □:キッズ □:キッズ~大人 □:大人 □:杉並区子育て応援券対応 □:受け放題プラン対応