



はじめてのバレエ NEW!

ゆったりとしたストレッチとバレレッスンで、しなやかな美しい姿勢とスタイルをあなたのものに!
アンチエイジングにもピッタリです。

1/9 START!

火 11:30~12:30
講師: 優子

みんなで踊ろう! ジャズダンス NEW!

ミュージカルソングや、邦楽、などを使いその月々で目標を決めて振り付けを進めて参ります。
初心者の方も大歓迎です!

1/17 START!

水 10:30~11:45
講師: mika

ボディメイク・バレエ RENEWAL

バレエを通じて柔軟性を養い、バランス感覚を身に付け、全身の筋肉を鍛えて行きます。
ご自身の身体調整の為に、一緒に楽しく身体作りをして行きませんか?

1/17 START!

水 11:45~12:45
講師: 宮村さき

挑戦してみよう! はじめてのHIPHOP NEW!

ダンスは初めての方、楽しくHIPHOPを踊りませんか? 基礎はもちろんのこと、簡単な振付を繰り返し踊る事で楽しみながら上達できます。

1/12 START!

金 14:00~15:00
講師: 大島由喜

体幹トレーニング&リフレッシュダンス NEW!

体幹トレーニングでインナーマッスルを鍛えて運動能力を高め、仕上げは、リラックスしながら音楽に合わせて体を動かすことでリフレッシュ!

1/21 START!

日 17:00~18:00
講師: みなみ

新春スペシャルセミナー ~ダンス上達のために 今一度知っておきたい10のこと~ WORKSHOP

1月7日(日) 19:45~21:15
講師: MIYUKI & 2shiFt

スペシャルワークショップ二本立て!

あの時の感動をもう一度! また踊ってみようディスコダンス!

1月28日(日) 19:45~21:15
講師: ダイケル

Schedule

Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:30							
10:00		10:00 - 11:30 大人のジャズ 平井麻吏江		10:00 - 11:15 大人からのバレエ 優子	10:00 - 11:15 ポアントクラス【予約制】 みどり	10:00 - 11:00 (第1・3週) 親子deサルサ Pedro	10:00 - 11:00 キッズHIPHOP初級 244
11:00	11:00 - 12:00 ボディメイクストレッチ &エクササイズ SIO	11:30 - 12:30 はじめてのバレエ 優子	10:30 - 11:45 みんなで踊ろう!ジャズダンス! mika	11:20 - 11:50 ポアント(トウシューズ)クラス 優子	10:30 - 11:30 バレエストレッチ 宮村さき	11:00 - 12:00 親子プレバレエ みどり	11:05 - 12:05 キッズHIPHOP入門 244
12:00	12:05 - 13:05 セクシーダイエットダンス SIO	プライベート& セミプライベートレッスン	11:45 - 12:45 ボディメイク・バレエ 宮村さき ※子連れOK	11:50 - 13:05 はじめてのベリーダンス バーラン	11:30 - 12:45 バーレスク入門 SIO	12:00 - 13:00 ピギナースバルエ みどり	12:10 - 12:55 親子リトルHIPHOP 244
13:00	13:15 - 14:15 ボイスレッスン基礎 miumiu		13:00 - 14:00 はじめての社交ダンス 佐久間祥子	13:30 - 14:30 産後ママのためのベリーダンス バーラン	13:00 - 14:00 ジャズ入門 大島由喜	13:00 - 14:00 はじめてのHIPHOP Angel	13:00 - 14:30 マイケルジャクソン ダンス 初級クラス ダイケル
14:00	14:20 - 15:35 ボイスレッスン中級 (要予約・定員制) miumiu		14:15 - 15:15 ヒールダンス(Heels Dance) Noppi		14:00 - 15:00 はじめてのHIPHOP 大島由喜 1/12	14:00 - 15:00 英語でGirls HIPHOP Angel	14:45 - 16:00 ジャズ入門 Sumiko
15:00		YURIKA先生が 産休のため しばらくの間、代講 となります。	15:30 - 16:30 キッズバレエ みどり			15:00 - 16:00 英語でHIPHOP Angel	
16:00	16:00 - 17:00 キッズバレエ 石川智子	16:45 - 17:45 キッズモダンバレエ 柳咲絵(長期代講)	16:30 - 17:30 ジュニアバレエ みどり	16:30 - 17:15 プレバレエ みなみ	16:00 - 17:00 キッズバレエ 井上真由子	16:00 - 17:00 ベリーダンス初級 バーラン	16:00 - 17:00 はじめてのHIPHOP MINAMI
17:00	17:00 - 18:00 キッズHIPHOP 入門 244	17:50 - 18:50 キッズ・HIPHOP SHIMA2(長期代講)	17:30 - 18:30 キッズ・ガールズヒップホップ MARIKA	17:15 - 18:30 キッズ&ジュニア モダンバレエ みなみ	17:00 - 18:00 はじめてのキッズHIPHOP nobu	17:00 - 18:00 バレエストレッチ&エクササイズ KANA	17:00 - 18:00 体幹トレーニング&リフレッシュダンス みなみ 1/21
18:00	18:00 - 19:00 キッズHIPHOP 初級 244		18:30 - 19:30 ガールズヒップホップ入門 MARIKA	18:30~19:30 ブレイクダンス入門 KAZU	18:00 - 19:00 キッズHIPHOP TOMOMI	18:00 - 19:00 アイドルダンス KANA	18:10 - 19:25 モダンダンス みなみ
19:00	19:00 - 20:15 BE BOP/ビバップ tamayo	19:00 - 20:15 JAZZHIPHOP初級 Noppi			19:00 - 20:15 ジュニアHIPHOP TOMOMI	19:00 - 20:15 HIPHOP KAORI	時間変更 1/21
20:00	20:15 - 21:30 UK Jazz tamayo	20:15 - 21:30 R&B/HipHop SHIMA2(長期代講)	19:30 - 21:00 マイケル&ジャネット ダンス 中級クラス ダイケル	20:30 - 21:30 ヒールダンス入門 MORIUCHI	20:15 - 21:30 バーレスクジャズ MIYUKI	20:15 - 21:15 ジャズ入門 絵里	
21:00		21:30 - 22:45 Jazz Funk 2shiFt	21:15 - 22:15 Jazz Funk KANA	21:30 - 22:45 Jazz Funk初級 Yusuke	21:30 - 22:45 Jazz Funk Yusuke	21:15 - 22:15 バーレスク入門 SIO	

※2018年1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