

時間変更について

水曜日のクラス時間が変わります 【4/3~】

- プレバレエ / 石川智子 MAIN
14:40~15:25 (以前は14:20~)
- キッズバレエ入門・初級 / 石川智子 MAIN
15:30~16:30 (以前は15:10~)
- Kids&Jr.バレエ初・中級 / 石川智子 MAIN
16:30~17:45 (以前は16:10~)
- Kids&Jr.JAZZ HIPHOP / Ayaka MAIN
17:45~18:45 (以前は17:30~)

これは、小学校の下校時間に合わせるためです。変更によりご不便をおかけするかもしれませんが、ご理解とご協力をお願いします。

- JAZZ HIPHOP初・中級 / Ayaka MAIN
18:45~19:45 (以前は18:30~)
- DIVAダンス / MIYUKI MAIN
19:45~21:00 (以前は19:35~)
- 大人のHIPHOP / DAISAKU MAIN
21:00~22:15 (以前は20:55~)

土曜日のクラス時間も変更します 【4/6~】

- ラテダンス入門 / Sayoko ANNEX
15:45~16:45 (以前は15:30~)

- バレエ初・中級 / Mii ANNEX
18:10~19:10 (以前は18:30~)



New Class リトルプリンセス

4/6
START!



± 14:45~15:30 講師: Chiaki
ANNEX 入 PK 4/6

リトルプリンセスはプレキッズ(未就学児)を対象とした、子どもたちの想像力を育む、夢あふれるプログラムです。バランス感覚、柔軟性、リズム感を養い、音楽に合わせて簡単な振り付けを踊る

ことにより、ダンスの楽しさと表現の喜びを伝えていきます。プリンスやプリンセスになりきって楽しく踊りましょう! 親子での参加も可能です。

発表会申し込みについてのご案内

Summer Dance Festival 第13回

日時: 8月10日(土)

場所: 三鷹公会堂 光のホール

※発表会及び、前日の8月9日に開催されるハートビート杯への申し込みは、4月中旬から開始予定です。詳細は、公式LINEやホームページでお知らせします。

リニューアルクラス

内容変更 【4/6~】

[Dance in English2 (Kids&Jr.HIPHOP初・中級)]リニューアル

GIRL'S HIP-HOP

MAIN 初 中 Kd Jr

± 15:00~16:00 講師: Angel

HIPHOPに女性らしさとセクシーさを織り交ぜたスタイルで、音楽の雰囲気に合わせて、キュートな表情を加えたり、曲の感情を体全体で表現します。また、Angel先生のセクシーでダイナミックな振り付けを通じて、GIRL'S HIP HOP(ガールズヒップホップ)の魅力をご存分に味わってみませんか?



内容変更 【4/2~】

[ウォーキング&ダンス]リニューアル

ANNEX 入 Ad

ウォーキング&ピラティス

火 15:00~16:00 講師: 佐久間祥子

前半はピラティスによる体幹エクササイズで美姿勢を目指し、体幹と脚の安定を得ることでウォーキングの効果を高めます。後半では、美姿勢を保ちつつ、正しいウォーキングの技術を練習し、より良い歩き方を身につけます。ポージングやターンを加えて、魅力的な見せ方も学びます。「フォアエバービューティー」を目指し、自然なあなたの美しさを引き出します。美しい姿勢と歩き方で、毎日をもっと活力溢れるものにしませんか?

