

# HEART ♥ LETTER

2025  
FEBRUARY

2

2/15  
START!



## リズムトレーニング *New!*

± 18:00~19:00 講師:SHO NOZAKI ANNEX 入 Kd Jr Ad

このクラスでは、音楽にしっかり乗る感覚と、スムーズな体の使い方を基礎から楽しく学びます。  
グルーブ感を意識したヒップホップのリズムや基本のステップ、ハウスの軽快なフットワークを取り入れ、どんな曲にも自然と体が反応できるようになることを目指します。初心者の方も安心して参加できる内容で、一緒にリズム感を磨いていきましょう!  
ぜひ、お気軽にご参加ください。

Profile

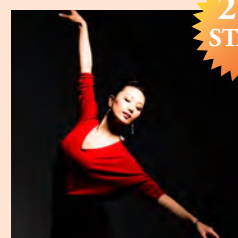
北海道札幌市出身。  
13歳から芝居やジャズダンスを学び、大学進学後にハウスダンスと出会う。クラブシーンをはじめ、舞台や音楽コンサートのバックダンサーとしても活躍し、粋にとらわれない柔軟な表現力を持つ。  
所属チーム:新宿ウライノス、Barro  
主な実績:宮野真守アリーナライブバックダンサー出演、ダンスイベントへのナンバー出演多数。

以下の2クラスを統合し、MAINスタジオにて新クラスとして開講いたします。  
・ANNEX 17:00~18:00 バレエ入門 ・ANNEX 18:10~19:10 バレエ初中級

*New!*

## ビギナーズバレエ ± 18:00~19:00 講師:MII MAIN 入 初 Jr Ad

バレエの基礎を体の使い方からじっくり学べるクラスです。バレエレッスンを中心に、基本姿勢や動作を丁寧に指導し、体の軸づくりや美しいラインの習得を目指します。  
初心者の方はもちろん、経験者や他のダンスジャンルに活かしたい方にもおすすめです。



2/1  
START!

2/6  
START!



## ストレッチ&サルサ

木 13:00~14:00 講師:祥子 ANNEX 入 Ad

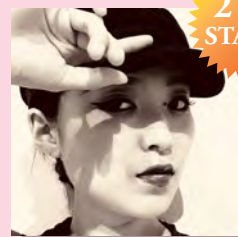
*New!*

ヨガを取り入れたストレッチで全身をじっくりとほぐし、骨盤を中心としたエクササイズで体のバランスを整えながら姿勢を改善します。しなやかで美しいボディラインを目指したい方に最適なクラスです。さらに、サルサやパチャータのリズムに乗せて楽しくステップを踏むことで、楽しみながら脂肪燃焼や体力アップを目指します。  
※ヒールでなくても裸足やスニーカーでも大丈夫です。

場所・曜日・時間変更 MAIN火曜日21:30からの移動となります

## 90's HIPHOP 木 18:35~19:35 講師:YOSHIKO ANNEX 入 初 Jr Ad

初心者にも安心の基礎からの丁寧なレクチャーがあり、未経験の方でも気軽に参加いただけます。  
懐かしさと新しさを兼ね備えた90'sサウンドに合わせて思いっきり体を動かし、楽しく汗を流しましょう!  
リズム感を養いたい方、ダンスの楽しさを味わいたい方、運動不足解消を目指す方におすすめです。



2/6  
START!

2/6  
START!



リニューアル・時間変更 変更前:シアターJAZZ入門

## ボディリリース&ダンス

木 19:40~20:40 講師:石川幸季 ANNEX 入 Ad

このクラスでは、筋膜リリースやストレッチを取り入れ、深い呼吸で筋肉をほぐしながら、身体を無理なく整えます。後半はスロージャズのリズムに合わせて、しなやかで優雅な動きを楽しみつつ、美しい姿勢や表現力を自然に身につけることができます。初心者でも安心、運動不足の解消やリラックスを求める方にぴったりです。

### クラスについてのお知らせ

(土)18:05~19:05(MAIN) HIPHOP入門・初級/KAORI

講師の都合により、こちらのクラスは2月よりクローズさせていただきますことになりました。楽しみにしていただいていた皆さまには、大変申し訳ございません。これまでご参加いただき、心より感謝申し上げます。

なお、(土)19:05~20:15(MAIN) HIPHOP初・中級/KAORI

こちらのクラスは引き続き開講いたしますので、ぜひご参加ください!

### 長期休講クラスのお知らせ

大変残念なお知らせですが、Sayoko先生担当の下記クラスにつきまして、講師の体調不良により、当面の間、休講とさせていただきますことになりました。Sayoko先生のご回復までしばらくお待ちいただけますと幸いです。

- (月)15:00~(ANNEX) スローラテン
- (水)15:00~(ANNEX) 社交ダンス入門
- (土)15:45~(ANNEX) ラテンダンス入門

# 2月 LESSON SCHEDULE

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	MAIN	ANNEX	MAIN	ANNEX	MAIN	ANNEX	MAIN	ANNEX	MAIN	ANNEX	MAIN	ANNEX	MAIN	ANNEX
9														
10	10:45~11:45 JAZZ基礎 & レーニング 藤原亜美		10:20~11:35 大人のJAZZ 平井麻吏江		10:00~11:15 バレエ初級 優子		10:00~11:15 バレエ初級 優子						10:00~10:45 親子リトールHIPHOP 244	
11	11:45~12:45 JAZZ振付 藤原亜美		11:35~12:05 大人のJAZZ Extra 平井麻吏江		11:20~12:20 ベリータダンス基礎 バーラン		11:05~12:05 ヒールクラス入門 MORUUCHI						10:50~11:50 Kids&Jr.HIPHOP 初・中級 244	10:30~11:30 Kids HIPHOP 超入門 MINAMI
12	12:50~13:50 SOUL DANCE ちっぷー		12:15~13:15 JAZZ HIPHOP & 体験トレーニング hitomi		12:25~13:40 ベリータダンス振付 バーラン		12:10~13:25 JAZZ Chiaki						11:50~12:50 Kids&Jr.HIPHOP 入門・初級 244	11:40~12:40 HIPHOP超入門 MINAMI
13	14:00~15:00 ヒラティス Santina		13:30~14:30 大人のK-POP in English Angel		12:40~13:40 JAZZ HIPHOP入門 Yusuke		13:30~14:30 大人からの JAZZ HIPHOP Chiaki						13:00~14:00 HIPHOP MINAMI	13:00~14:00 リズムトレーニング 超入門 Yanato
14														
15	15:00~16:00 スローラテン Sayoko		15:00~16:00 フオーキング & ヒラティス 祥子		14:40~15:25 プレバレエ 石川智子		15:15~16:00 フルキッズ・マバーク mika						14:05~15:05 リズムトレーニング YOSHIKO	
16														
17	17:00~18:00 Kids&Jr.バレエ Mii		17:00~18:00 初めてのJAZZ 宮澤南菜		16:30~17:45 Kids&Jr.バレエ 初・中級 石川智子		17:15~18:25 Kids&Jr.モダンダンス みなみ						15:10~16:10 K-POP (ボーイズ アーティスト) Yanato	16:20~17:20 K-POP 超入門 初級 Ayaka
18	18:00~19:00 Kids&Jr.HIPHOP 初級 244		18:00~19:00 R&B HIPHOP SHIMAZ		17:45~18:45 Kids&Jr.HIPHOP Ayaka		18:00~19:00 JUNIOR HIPHOP DAISAKU						17:35~18:35 K-POP 売コピ Ayaka	
19	19:00~20:00 JAZZ HIPHOP Chiaki		20:30~21:45 JAZZ HIPHOP Chiaki		18:45~19:45 JAZZ HIPHOP 初・中級 Ayaka		19:05~20:05 HOUSE入門・初級 Leones						18:00~19:00 リズムトレーニング SHO NOZAKI	18:45~20:00 ストリートスタイル tomomi
20	20:00~21:15 ビキナーズバレエ Mii				19:45~21:00 スロー-JAZZ ソウイチロウ		20:45~21:45 ヒールクラス MORUUCHI						19:30~20:30 リズムトレーニング SHO NOZAKI	
21														
22	21:30~22:30 大人のK-POP 彩													

レベル  超入門  入門  初級  中級  ポディメイク

年齢  PK:プレキッズ(3~6歳/就学前)  Kd:キッズ(6~10歳)  Jr:ジュニア(11~17歳)  Ad:大人(18歳以上)

クラス種別  受け放題  超入門受け放題  特別クラス  杉並区子育て応援券使用可能クラス

親子(子供は3~6歳/就学前)