

HEART ♥ LETTER

2025
MARCH
3

3/5
START!



「DIVA DANCE」より変更

JAZZ FUNK (DIVA Style) *Renewal!*

水 19:45~21:00 講師:MIYUKI ANNEX 初 中 Jr Ad

ビヨンセ、ブリトニー、レディー・ガガ… 憧れのDIVAたちの音楽にのせて、しなやかで力強く、美しく踊るJAZZ FUNKクラス!

MIYUKIスタイルのJAZZ FUNKで、基礎を大切にしながらダンススキルと表現力を磨く大人向けクラスです。

しなやかさ、芯の強さ、魅せる表現力を身につけ、自分らしく輝きましょう ✨

【レッスン内容】

- ◆ 前半：美しく踊るための基礎トレーニング
 - ・ストレッチで柔軟性を高め、滑らかな動きを習得
 - ・体幹トレーニングで安定した軸を作り、しなやかで力強い動きを身につける
 - ・ウォーキング&ポージングで、洗練された「魅せ方」を学ぶ
- ◆ 後半：DIVAの世界観を楽しむ振付レッスン
 - ・エレガントでセクシーなムーブメント
 - ・リズムに乗せたFunkyなステップ
 - ・Music Videoのようなダイナミックな表現

基礎を身につけながら自分らしい魅力を引き出し、堂々と踊る楽しさを体感! 「ダンスを基礎から学びたい」「もっと自信を持って踊りたい」そんな方にもおすすめです。💎あなたもDIVAのように輝くステージへ ✨

時間変更 【3/1-】

開始時間が15分遅くなります

リトルプリンセス

ANNEX 入 親子

土 15:00~15:45 講師:Chiaki



TEAM HEART BEAT

2025年4月
新メンバー募集!

「今春の申込締切」
「3/21(金)まで!」

夏の発表会オープニングを飾る特別なチャンス!



Ayaka先生の新K-POPナンバーに挑戦し、
観客を魅了する本気のパフォーマンスに、一緒に挑みませんか?



- ✔ もっとスキルを磨きたい!
- ✔ 大きなステージで輝きたい!
- ✔ 仲間と共に本気で挑戦したい!



この夏、新しい自分に出会いませんか!



チームメンバーと切磋琢磨しながら、技術・表現力・自信を磨く特別な経験!ただ踊るだけじゃない、本気で楽しみ、成長するための挑戦の場がここに。

努力が自信に変わる瞬間を、一緒に体感しよう!
「やってみたい!」その気持ちを全力でサポートします!



この夏、輝くのはあなた! 新メンバー募集中!

【対象年齢:10歳~18歳】
詳細はQRコードからチェック



3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		11:05~11:45 プレ&キッズバレエ みどり						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 Yamato
14														
15	15:00~16:00 スローラテン Sayoko		15:00~16:00 ソウキーキング & ヒラティス 祥子		14:40~15:25 プレバレエ 石川智子		15:15~16:00 70'sキッズ・マパ mika							
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		16:00~17:00 キッズ・テーマ パークダンス mika						15:00~16:10 K-POP (ボーイズ アーティスト) Yamato	14:05~15:05 リズムトレーニング YOSHIKO
18	18:00~19:00 Kids&Jr. HIPHOP 初級 244		18:00~19:00 Junior JAZZ Chiaki		17:45~18:45 Kids&Jr. HIPHOP Ayaka		17:00~18:00 KIDS HIPHOP DAISAKU						16:15~17:30 モダンバレエ & 体験 トレーニング みなみ	16:20~17:20 K-POP 超入門 初級 Ayaka
19	19:00~20:00 JAZZ HIPHOP Chiaki		19:30~20:30 JAZZ HIPHOP Mappy		18:35~19:35 90's HIPHOP YOSHIKO		18:00~19:00 JUNIOR HIPHOP DAISAKU						17:35~18:35 K-POP 超コピ Ayaka	17:00~18:00 Kids&Jr. K-POP in English Angel
20	20:00~21:15 ビキナーズバレエ Mii		20:30~21:30 R&B HIPHOP SHIMAZ		19:45~21:00 スロー JAZZ ソウイチロウ		19:05~20:05 HOUSE 入門・初級 Leones						18:40~20:10 TEAM HEART BEAT	18:00~19:00 リズムトレーニング SHO NOZAKI
21	21:30~22:30 大人のK-POP 彩				20:45~21:45 ヒーロークラシ MORIUCHI		20:15~21:30 HEELS ヒールク ラス MIYUKI							
22														

レベル 年齢 クラス種別

超入門 入門 初級 中級 ポディメイク

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)

☐ : 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 : 親子(子供は3~6歳/就学前)