

HEART LETTER

2026
MARCH
3

3/20
START!



J-POP R&B STYLE *New!*

金 19:30~20:30 講師:yamato ANNEX 入 初 Jr Ad

— 歌詞に感情をのせて踊る —

J-POPの世界観を、R&Bのリズムにのせて気持ちよく踊るクラスです。歌詞の意味や空気感を大切にしながら、心の動きをダンスにのせていきます。振付を覚えるだけでなく、“どう魅せるか” “どう感じさせるか” まで、ひとつひとつ丁寧に解説。「ただ踊る」から「伝わる踊り」へ。表現にチャレンジしてみたい方におすすめです。

3/21
START!



親子でえいごリズムダンス *New!* ～Jolly Phonics～

土 11:00~11:45 講師:Angel ANNEX 入 親子

聴いて、動いて、声に出して。

世界で愛される『ジョリーフォニックス』を取り入れ、リズムにのって思いきり体を動かしながら、“音”をダンスで表現します。英語を「勉強する」のではなく、踊っているうちに自然に口から出てくる感覚を育てます。親子で笑って、動いて、英語もダンスも好きになる45分。土曜日が待ち遠しくなる、楽しい時間です。



変更クラスのご案内



レベル変更

Kids & Jr.K-POP in English

金 17:00~18:00 講師:Angel ANNEX 初 中 Kd Jr

初級 ▶ 初・中級に変更

レベル変更

Kids & Jr.HIPHOP in English

土 14:00~15:00 講師:Angel MAIN 初 中 Kd Jr

初級 ▶ 初・中級に変更

対象変更

GIRL'S HIPHOP in English

土 15:00~16:00 講師:Angel MAIN 初 中 Jr Ad

キッズ・ジュニア ▶ ジュニア・大人に変更

時間変更

親子バレエリトミック

土 講師:みどり ANNEX 入 PK 親子

11:45~12:30 ▶ 11:50~12:35



クラス名変更

変更前「はじめてのHIPHOP」

HIPHOP入門

水 17:00~18:00 講師:美紅 ANNEX 入 Kd Jr Ad



クラス名・レベル変更

変更前「HIPHOP入門・初級」

HIPHOP初級

水 18:10~19:10 講師:美紅 ANNEX 初 Kd Jr Ad



2026年夏の発表会

SUMMER DANCE FESTIVAL Vol.15

2026年8月9日(日) 杉並公会堂 大ホール

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															
11	10:45~11:45 JAZZ基礎&トレーニング 藤原亜美 Ad	11:45~12:45 JAZZ振り付け 藤原亜美 Ad	10:20~11:35 大人のJAZZ 榎原麻夏江 Ad	11:05~12:05 やきいしHIPHOP & K-POPリズム You-iii Ad	11:05~12:05 ラテンダンス ベニッシュ MORIUCHI Ad	11:05~12:05 ラテンダンス ベニッシュ MORIUCHI Ad	11:05~12:05 ラテンダンス ベニッシュ MORIUCHI Ad	11:05~12:05 ラテンダンス ベニッシュ MORIUCHI Ad	11:05~12:05 ラテンダンス ベニッシュ MORIUCHI Ad	11:05~12:05 ラテンダンス ベニッシュ MORIUCHI Ad	11:05~12:05 ラテンダンス ベニッシュ MORIUCHI Ad	11:05~12:05 ラテンダンス ベニッシュ MORIUCHI Ad	11:05~12:05 ラテンダンス ベニッシュ MORIUCHI Ad	11:05~12:05 ラテンダンス ベニッシュ MORIUCHI Ad	11:05~12:05 ラテンダンス ベニッシュ MORIUCHI Ad
12	11:45~12:45 JAZZ振り付け 藤原亜美 Ad	12:15~13:15 JAZZHIPHOP入門 hitomi Ad	11:35~12:05 大人のJAZZ Extra 榎原麻夏江 Ad	12:10~13:10 JAZZHIPHOP入門 Yusuke Ad	12:10~13:25 JAZZ Chiaki Ad	12:10~13:25 JAZZ Chiaki Ad	12:10~13:25 JAZZ Chiaki Ad	12:10~13:25 JAZZ Chiaki Ad	12:10~13:25 JAZZ Chiaki Ad	12:10~13:25 JAZZ Chiaki Ad	12:10~13:25 JAZZ Chiaki Ad	12:10~13:25 JAZZ Chiaki Ad	12:10~13:25 JAZZ Chiaki Ad	12:10~13:25 JAZZ Chiaki Ad	
13	12:50~13:50 SOUL DANCE ちっぴー Ad	13:30~14:30 Beginners HIPHOP in English Angel Ad	13:45~14:45 ボディメイクカレエ 優子 Ad	13:15~14:15 ボディメイクカレエ 宮村さき Ad	13:30~14:30 大人のJAZZ入門 SHO NOZAKI Ad	13:30~14:30 大人のJAZZ入門 SHO NOZAKI Ad	13:30~14:30 大人のJAZZ入門 SHO NOZAKI Ad	13:30~14:30 大人のJAZZ入門 SHO NOZAKI Ad	13:30~14:30 大人のJAZZ入門 SHO NOZAKI Ad	13:30~14:30 大人のJAZZ入門 SHO NOZAKI Ad	13:30~14:30 大人のJAZZ入門 SHO NOZAKI Ad	13:30~14:30 大人のJAZZ入門 SHO NOZAKI Ad	13:30~14:30 大人のJAZZ入門 SHO NOZAKI Ad	13:30~14:30 大人のJAZZ入門 SHO NOZAKI Ad	13:30~14:30 大人のJAZZ入門 SHO NOZAKI Ad
14	14:00~15:00 ピラティス Santina Ad		14:40~15:25 プレバレエ 石川智子 Ad	14:40~15:25 プレバレエ 石川智子 Ad	14:00~15:00 大人の社交ダンス入門 (ラテン&スタンダード ミックス) MORIUCHI Ad	14:00~15:00 大人の社交ダンス入門 (ラテン&スタンダード ミックス) MORIUCHI Ad	14:00~15:00 大人の社交ダンス入門 (ラテン&スタンダード ミックス) MORIUCHI Ad	14:00~15:00 大人の社交ダンス入門 (ラテン&スタンダード ミックス) MORIUCHI Ad	14:00~15:00 大人の社交ダンス入門 (ラテン&スタンダード ミックス) MORIUCHI Ad	14:00~15:00 大人の社交ダンス入門 (ラテン&スタンダード ミックス) MORIUCHI Ad	14:00~15:00 大人の社交ダンス入門 (ラテン&スタンダード ミックス) MORIUCHI Ad	14:00~15:00 大人の社交ダンス入門 (ラテン&スタンダード ミックス) MORIUCHI Ad	14:00~15:00 大人の社交ダンス入門 (ラテン&スタンダード ミックス) MORIUCHI Ad	14:00~15:00 大人の社交ダンス入門 (ラテン&スタンダード ミックス) MORIUCHI Ad	
15			15:00~16:00 大人の社交ダンス 入門(スタンダード) Shoko Ad	15:00~16:00 ウォーキング& ピラティス Shoko Ad	15:30~16:30 キッズバレエ 入門・初級 石川智子 Ad	15:30~16:30 キッズバレエ 入門・初級 石川智子 Ad	15:30~16:30 キッズバレエ 入門・初級 石川智子 Ad	15:30~16:30 キッズバレエ 入門・初級 石川智子 Ad	15:30~16:30 キッズバレエ 入門・初級 石川智子 Ad	15:30~16:30 キッズバレエ 入門・初級 石川智子 Ad	15:30~16:30 キッズバレエ 入門・初級 石川智子 Ad	15:30~16:30 キッズバレエ 入門・初級 石川智子 Ad	15:30~16:30 キッズバレエ 入門・初級 石川智子 Ad	15:30~16:30 キッズバレエ 入門・初級 石川智子 Ad	
16			16:30~17:30 HIPHOP初級 YURIKA Ad	16:30~17:45 バレエ初・中級 石川智子 Ad	16:15~17:15 バレエ基礎&バー レス みなみ Ad	16:15~17:15 バレエ基礎&バー レス みなみ Ad	16:15~17:15 バレエ基礎&バー レス みなみ Ad	16:15~17:15 バレエ基礎&バー レス みなみ Ad	16:15~17:15 バレエ基礎&バー レス みなみ Ad	16:15~17:15 バレエ基礎&バー レス みなみ Ad	16:15~17:15 バレエ基礎&バー レス みなみ Ad	16:15~17:15 バレエ基礎&バー レス みなみ Ad	16:15~17:15 バレエ基礎&バー レス みなみ Ad	16:15~17:15 バレエ基礎&バー レス みなみ Ad	
17	17:00~18:00 Kids&Jr.バレエ Mil Ad	17:00~18:00 Kids JAZZ HIPHOP入門 Chiaki Ad	17:00~18:00 HIPHOP初級 YURIKA Ad	17:00~18:00 美紅 Ad	17:00~18:00 美紅 Ad	17:00~18:00 美紅 Ad	17:00~18:00 美紅 Ad	17:00~18:00 美紅 Ad	17:00~18:00 美紅 Ad	17:00~18:00 美紅 Ad	17:00~18:00 美紅 Ad	17:00~18:00 美紅 Ad	17:00~18:00 美紅 Ad	17:00~18:00 美紅 Ad	
18	18:00~19:00 Kids&Jr. HIPHOP 初級 244 Ad	18:00~19:00 Junior JAZZ Chiaki Ad	17:30~18:30 HIPHOP中級 YURIKA Ad	17:30~18:30 ダンス基礎 & K-POP 彩 Ad	17:30~18:30 ダンス基礎 & K-POP 彩 Ad	17:30~18:30 ダンス基礎 & K-POP 彩 Ad	17:30~18:30 ダンス基礎 & K-POP 彩 Ad	17:30~18:30 ダンス基礎 & K-POP 彩 Ad	17:30~18:30 ダンス基礎 & K-POP 彩 Ad	17:30~18:30 ダンス基礎 & K-POP 彩 Ad	17:30~18:30 ダンス基礎 & K-POP 彩 Ad	17:30~18:30 ダンス基礎 & K-POP 彩 Ad	17:30~18:30 ダンス基礎 & K-POP 彩 Ad	17:30~18:30 ダンス基礎 & K-POP 彩 Ad	
19	19:00~20:00 JAZZ HIPHOP Chiaki Ad	19:00~20:00 Junior JAZZ Chiaki Ad	18:30~19:30 JAZZHIPHOP Ayaka Ad	18:30~19:30 JAZZHIPHOP Ayaka Ad	18:30~19:30 JAZZHIPHOP Ayaka Ad	18:30~19:30 JAZZHIPHOP Ayaka Ad	18:30~19:30 JAZZHIPHOP Ayaka Ad	18:30~19:30 JAZZHIPHOP Ayaka Ad	18:30~19:30 JAZZHIPHOP Ayaka Ad	18:30~19:30 JAZZHIPHOP Ayaka Ad	18:30~19:30 JAZZHIPHOP Ayaka Ad	18:30~19:30 JAZZHIPHOP Ayaka Ad	18:30~19:30 JAZZHIPHOP Ayaka Ad	18:30~19:30 JAZZHIPHOP Ayaka Ad	
20	20:00~21:15 ビギナーズバレエ Mil Ad	20:00~21:00 HIPHOP基礎 244 Ad	19:45~21:00 スローJAZZ ソウイチロウ Ad	19:45~21:00 スローJAZZ ソウイチロウ Ad	19:45~21:00 スローJAZZ ソウイチロウ Ad	19:45~21:00 スローJAZZ ソウイチロウ Ad	19:45~21:00 スローJAZZ ソウイチロウ Ad	19:45~21:00 スローJAZZ ソウイチロウ Ad	19:45~21:00 スローJAZZ ソウイチロウ Ad	19:45~21:00 スローJAZZ ソウイチロウ Ad	19:45~21:00 スローJAZZ ソウイチロウ Ad	19:45~21:00 スローJAZZ ソウイチロウ Ad	19:45~21:00 スローJAZZ ソウイチロウ Ad	19:45~21:00 スローJAZZ ソウイチロウ Ad	
21	21:30~22:30 大人のK-POP 彩 Ad		21:00~22:15 大人のHIPHOP DAISAKU Ad	20:45~21:45 ヒールクラス MORIUCHI Ad	20:45~21:45 ヒールクラス MORIUCHI Ad	20:45~21:45 ヒールクラス MORIUCHI Ad	20:45~21:45 ヒールクラス MORIUCHI Ad	20:45~21:45 ヒールクラス MORIUCHI Ad	20:45~21:45 ヒールクラス MORIUCHI Ad	20:45~21:45 ヒールクラス MORIUCHI Ad	20:45~21:45 ヒールクラス MORIUCHI Ad	20:45~21:45 ヒールクラス MORIUCHI Ad	20:45~21:45 ヒールクラス MORIUCHI Ad	20:45~21:45 ヒールクラス MORIUCHI Ad	
22															

レベル : 超入門 入 : 入門 初 : 初級 中 : 中級 Ad : ボディメイク
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) 親子 : 親子(子供は3~6歳/就学前)
クラス種別 : 受 : 受け放題 入 : 超入門受け放題 特 : 特別クラス 区 : 杉並区子育て応援券使用可能クラス