ご予約は 0467-44-7033 ダンススタジオキシモト大船

■ レッスンクラスのご案内

（2022 年 2 月 改訂）

	月	火	水	木	金	土	日
12PM :15 :30 :45	ストレッチ&ボディメイク（理）		サルサ（岸）		スタンダード エクササイズ（岸）	※ スタンダード ベーシック・テク（岸）	フラダンス エ・ネエエ・プウヴァイアナ（外部講師）
1PM :15 :30 :45	中級 ルンバ（理）			ジャイヴ エクササイズ（岸）	中級 タンゴ（岸）	ラテン ベーシック・テク（岸/理）	土曜日 10:00～11:30
2PM :15 :30 :45			ラテン エクササイズ（理）				
3PM :15 :30 :45		ラテン 中級アマルガ（理）				こどもの クラス（岸）	
4PM :15 :30 :45		スタンダード 中級アマルガ（岸）					子供合氣道 心身統一合氣道会（外部講師）
5PM :15 :30 :45							
6PM :15 :30 :45				チア 大船チアクラブ（外部講師）			大人合氣道 心身統一合氣道会（外部講師）
7PM :15 :30 :45	入門・初級（岸）				入門・初級（岸）		
8PM							

料金（一名様一回）：入門・初級 ￥1,650. 中級・他 ￥2,200. エクササイズ ￥1,100.

※ 外部講師クラスは別途お問い合わせください（月謝制）

- ■ **入門・初級**：初めてでも OK！ジルバやブルースからの簡単パーティステップ（難易度★運動量★）
- ■ **中級**：ワルツやルンバなど種目別。基本～中級ステップと基本の踊りこなし（難易度★★運動量★★）
- ■ **中級アマルガ**：種目別に一連の振付けステップの流れを身に着けます（難易度★★運動量★★）
- ■ **ベーシック・テク**：WDSF 新テキストブックに即したダンステクニック解説（難易度★★☆運動量★★）
- ■ **エクササイズ**：基本メソッドの反復で踊れる体を作ります。ジャイヴクラスはエアロビ効果も（難易度★～★★運動量★～★★★）
- ■ **ストレッチ&ボディメイク**：柔軟性を高め、体幹を鍛えるリラクゼーション・エクササイズ（難易度★運動量★～★★）
- ■ **サルサ**：シャインとペアワークの初歩～中級。LA On1 メインで NYclubOn2 も（難易度★運動量★★）