

■ 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			サルサ (岸)		スタンダード (岸) エクササイズ	スタンダード (岸) ベーシック・テク	フラダンス
:30	ストレッチ& ボディメイク (理)					ラテン ベーシック・テク (岸/理)	エ・ネエエ・ プウヴァイアナ (外部講師)
:45				ジャイヴ エクササイズ (岸)	中級 タンゴ (岸)		土曜日 10:00~11:30
1PM							
:15							
:30	中級 ルンバ (理)						
:45							
2PM	アームワーク (理) エクササイズ						
:15							
:30			ルンバ エクササイズ (理)	チャチャチャ エクササイズ (理)	サンバ エクササイズ (理)	こどもの クラス (岸)	
:45							
3PM		ラテン 中級アマルガ (理)					
:15							
:30							
:45		スタンダード 中級アマルガ (岸)					子供合気道 心身統一合気道会 (外部講師)
4PM							
:15							
:30							
:45							
5PM							
:15							
:30							
:45							
6PM	入門・初級 (岸)		チア 湘南AllStar (外部講師)	チア 大船チアクラブ (外部講師)	入門・初級 (岸)		大人合気道 心身統一合気道会 (外部講師)
:15							
:30							
:45							
7PM							
:15							
:30							
:45							
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★★)