

D-Life Dance School

BALLET / STREET DANCE

つくばスタジオ

2017年度第1期（4月～6月）春になったら...新しいこと始めませんか？

D-Lifeは、みなさんのダンスライフを応援します！

D-Life ダンススクールでは、大人の方向けに、バレエ・ストリートダンス・アクロバットのレッスンを開講しています。一定のペースで着実にレベル up を目的とする「講座制クラス」と、好きな時に、好きなクラスを、好きなだけ受講できる「オープン(チケット制)クラス」があります。

☆オープンクラスの体験レッスン受付中! ご不明な点は、D-Lifeダンススクールまでお気軽にお問い合わせ下さい。

■クラス表

<つくばスタジオ>

	月	火	水	木	金	土
午前	バレエ 初級 [1] 10:30-12:00 三瓶 (オープン)	バレエ 初級 [2] 10:30-12:00 田中 (オープン)	バレエ 中級 [1] 11:00-12:30 小川 (オープン)	バレエ 入門 10:30-12:00 小沼 (オープン)	バレエ 中級 [1] 11:00-12:30 小川 (オープン)	ポアント トレーニング 10:00-11:30 西園 (オープン)
午後		ポアント[1] 12:15-13:15 田中 (オープン)	ポアント[1] 12:45-13:45 小川 (オープン)	ママさん ストリート 13:00-14:30 小池 (オープン)	ポアント[2] 12:45-13:45 小川 (オープン)	
夜		Change!! バレエ入門 20:00-21:30 藤井 (オープン)	Change!!	Change!! バレエ 初級 [1] 20:00-21:30 西園 (オープン)		

■料金など (料金は消費税込み)

オープン(チケット制)クラス
大人向けチケット制クラス。好きな時に、好きなクラスを受けられます。チケットは全クラス・全スタジオ共通です。

■年会費
1,000円

■全クラス共通チケット

(有効期限: 6ヶ月、消費税込み)

◎1回券 / 1,728円 ◎5回券 / 7,560円

◎10回券 / 14,040円 ◎非会員 / 1回 2,160円

◎学生 5回券 / 5,400円

■体験レッスン 1,080円 (お一人様1回限り)

■講座制クラス

幅広い人を対象に様々なテーマで開設する講座です。

■年会費 なし

※講座制クラスに参加されるには、事前のお申込みが必要です

※スケジュール・受講料は講座によって異なります
裏面の案内をご確認ください

※NPO法人Dance Association Seeds会員対象のサービスを受ける際には、登録料として別途1000円必要です。

■MAP

つくば市春日3-20-12



『携帯サイトの登録はお済みですか?』



休講、代講情報はメール連絡網にてお知らせしています。

携帯サイト、メール連絡網ともにご登録下さい!

<http://d-life.renrak.mobi/>

■お問い合わせ・体験レッスンのお申込は・・・ D-Lifeダンススクール

つくばスタジオ / 学園スタジオ / 阿見スタジオ / 龍ヶ崎スタジオ / 守谷スタジオ / Dシアター

•TEL&FAX 029-858-6380 (電話受付 / 月～金 10:00～18:00)

•E-mail info@dance-life.jp

•ホームページ <http://www.dance-life.jp>

オープン（チケット制）クラス

～レッスンごとにお支払いいただくチケット制。
気軽に参加できます。～

クラス紹介 / 日程

■バレエ入門

*初心者向けクラス

講師

Change!!

藤井淳子（火） 小沼佳子（木）

火曜 20:00～21:30 [日程] 4/11, 18, 25 5/9, 16, 23 6/6, 13, 20

木曜 10:30～12:00 [日程] 4/6, 13, 20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22

バレエを始めて習う方を対象に、バレエの基本をひとつひとつ丁寧にレッスンする基礎クラスです。ストレッチから始まり、簡単なパーレッスン・センターレッスンをを行います。美しい姿勢や身体の引き上げなど、ひとりひとり指導していきます。

★先生より

最近、大人になってからバレエを始める方も増えています。からだに無理なく、ゆっくり丁寧にレッスンしますので、はじめて習う方も安心して参加して下さい！

■バレエ初級 [1]

*バレエ経験1年以上の方

講師

Change!!

三瓶晶子（月） 西園美彌（木）

月曜 10:30～12:00 [日程] 4/10, 17, 24 5/1, 8, 15, 22 6/5, 12, 19, 26

木曜 20:00～21:30 [日程] 4/6, 13, 20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 22, 29

バレエの基礎クラス。ひとつひとつの動きを理解し、正しく身体を使えるように指導します。バレエ入門をマスターした方、ブランクのある方に最適なクラスです。

★先生より

バレエの基礎をゆっくり指導していきます。まずは正しく立つことから。頭の先から指先まで、周りの空気を感じながら、踊る楽しさと一緒に、バレエの知識を身につけていきましょう。

■バレエ初級 [2]

*バレエ経験2年以上の方

講師

田中栄三子

火曜 10:30～12:00 [日程] 4/4, 11, 18, 25 5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20

バレエの基礎クラス。中級の1つ下のクラスになります。基本のポジション、ステップをより確実にマスターしていくクラスです。センターでは回転やジャンプも加わり、テクニックの向上を目指してレッスンします。

★先生より

どんなに難しいステップでも、まずは正しい基本となるポジションが大切です。初心を忘れずに、完成度の高い踊りを目指しましょう。

■ポアント [1]

*バレエ経験3年以上の方

講師

田中栄三子（火） 小川友梨（水）

火曜 12:15～13:15 [日程] 4/4, 11, 18, 25 5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20

水曜 12:45～13:45 [日程] 4/12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28

大人になってからバレエを始めた方でもポアント（トゥシューズ）を履くことができます。初級 [2] でバレエシューズレッスンをしっかりと行った後、基本的なポアントトレーニングを行います。ポアントでは踊るのではなく、正しく立つためのトレーニング中心の内容です。トゥシューズはバレエ用品店で各自お求めください。

★先生より

大人になってから始めた方が大半です。「まっすぐに立つ」だけでも大変なことですが、丁寧に教えます。

■バレエ中級 [1]

*バレエ経験3年以上の方

講師

小川友梨

水曜 11:00～12:30 [日程] 4/12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28

金曜 11:00～12:30 [日程] 4/7, 14, 21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23

バレエの基礎を習得された方を対象に、更に正確で洗練された踊りを目指すクラスです。パーレッスンでは正しいからだの使い方を、センターレッスンではテクニックの向上だけでなく表現力も身につくように心がけています。

★先生より

バレエの楽しさ、大変さの両方を味わえるクラスです。毎回、一箇所でも課題を見つけてレッスンに励むと張り合いが出てきます。自分なりの課題（手、脚、首、顔の向き等）を持ち、モチベーションを上げていきましょう！

■ポアント [2]

*バレエ中級 [1] と併せての受講となります

講師

小川友梨

金曜 12:45～13:45 [日程] 4/7, 14, 21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23

ポアントでは踊るための基礎を身につけます。ポアント [1] を経て挑戦して下さい。

★先生より

ポアントでは焦らずに。まずは足に負担がかからないよう、事前のレッスンのうちに身体を引き上げることをしていきましょう。

■ポアントトレーニング

*常設クラス（中等科A以上）の方も受講可

講師

西園美彌

土曜 10:00～11:30 [日程] 4/8, 15, 29 5/6, 13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24

これからポアントにチャレンジしてみたいという方向けのクラスです。また、すでに履いている方にとっては、基礎固めに最適なクラスとなります。ポアントシューズをお持ちでなくても、バレエシューズでご参加いただけますので、チャレンジしてみたかったけどできずにいた方は、ぜひ一度受講してみてください。

★先生より

ポアントをはいて、正しく体を使って立てるように基礎をしっかりとレッスンしていきましょう！！

■ママさんストリート

講師

小池利佳

木曜 13:00～14:30 [日程] 4/6, 13, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22, 29

初めての方対象。主婦・お母さんたちの為のクラスです。ストリートダンスを通して、リズム感や柔軟性、敏捷性、バランス力をトレーニングします。また、継続的なレッスンによって筋力がアップし、基礎代謝が上がるためシェイプアップにも効果的です。日常を離れ、楽しく踊って心もからだもリフレッシュしましょう。

★先生より

このクラスで一番大切なことは、楽しむこと！初心者の方、大歓迎です。まずは一度、見学に来てください。お待ちしております♪