



BALLET / BALLET EXERCISE / STREET DANCE / BREAKIN' / HIPHOP / LOCKING / SOUL WAACK / WAACK / JAZZ / ACROBAT

### 2018年度第3期 (10月~12月) 「いよいよ深まる、ダンスの秋」

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なレベルアップを目的とする「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「オープンクラス(チケット制)」が  
お選びいただけます。

あなたの”ダンスライフ”に合わせて受講してください!

### 今期オススメのクラス紹介!!

守谷スタジオ バレエエクササイズ  
(担当: 細川 幸子)

丁寧な指導が好評、幸子先生の「バレエエクササイズ講座」が、10月からチケット制クラスになります!しっかりとストレッチも行いますので、コンディションを整えたい方にもおすすめです。



### D-Life 大人クラス(スタジオごと)

つくばスタジオ					
月	火	水	木	金	土
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)	ホアント トレーニング 10:00-11:30 西園 (オープン)
	ホアント[1] 12:15-13:15 田中 (オープン)	ホアント[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)	ホアント[2] 12:45-13:45 小川 (オープン)	
	バレエ 入門 20:00-21:30 西園 (オープン)		バレエ 初級 [1] 20:30-22:00 西園 (オープン)		

阿見スタジオ					
月	火	水	木	金	土
		バレエ 初級 [1] 10:30-12:00 小沼 (オープン)			
		ストリートダンス 初級・中級 20:30-22:00 坂本 (オープン)	WAACK 入門 20:30-22:00 YUCKY (オープン)		

学園スタジオ					
月	火	水	木	金	土
バレエ エクササイズ 10:30-11:45 伊波 (講座)	ママさん ストリート 11:45-13:00 坂本 (講座)	バレエ エクササイズ 10:45-12:00 伊波 (講座)			
JAZZ 入門・初級 20:30-22:00 上野 (オープン)	SOUL WAACK 入門 20:30-22:00 yucky (オープン)		LOCKING 入門 20:30-22:00 藤田 (オープン)		

龍ヶ崎スタジオ					
月	火	水	木	金	土
		ストリートダンス 入門 13:00-14:30 小池 (オープン)			
		HIPHOP 入門 20:30-22:00 岸田 (オープン)			アクロバット入門 (中学生以上) 20:00-21:30 西村 (講座)

守谷スタジオ					
月	火	水	木	金	土
	バレエ エクササイズ 10:30-12:00 細川 (オープン)		バレエ 初級 [1] 10:30-12:00 加藤 (オープン)		
		HIPHOP 入門 20:30-22:00 TAIHEY (オープン)		BREAKIN' 入門 20:30-22:00 極楽 (オープン)	

今期から  
チケット制クラス  
になりました☆

### 料金など (消費税込み)

#### オープンクラス(チケット制)

来たとき払いで、好きな時に、好きなクラスを受講できます。チケットは全クラス、全スタジオで共通です。

- 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  
◎学生5回券 / 5,400円  
◎非会員 / 2,160円 (1回)
- 体験レッスン 1,080円 (お一人様1回限り)

#### 講座制クラス

子ども向け~大人向けまで、様々なテーマで開設しています。

- 年会費 なし
- ※スケジュール・受講料は、講座によって異なります
- ※講座制クラスに参加されるには、事前のお申し込みが必要です

※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

お問い合わせ  
体験レッスン  
お申込は

**D-Life**  
ダンススクール

☎ 電話番号  
029-858-6380  
(受付/月~金 10:00 ~ 18:00)

✉ メールアドレス  
info@dance-life.jp

🌐 ホームページ  
http://www.dance-life.jp

スタジオアクセス



地図はこちら↑

『携帯サイトの登録、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ください!



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

つくばスタジオ つくば市春日3-20-12

※指定駐車場あり。詳しくはお問合せください。

バレエ入門	西園美彌(火) 小沼佳子(木)	(火) 20:00~21:30 (木) 10:30~12:00	10/2, 9, 16, 23, 30 10/4, 11, 18, 25	11/13, 20, 27 11/1, 8, 15, 29	12/4, 11, 25 12/6, 13, 20	バレエを初めて習う方対象。バレエの基本を美しい姿勢の作り方から丁寧にレッスンしていきます。ストレッチから始まり、簡単なバーレッスン、センターレッスンをを行います。
バレエ初級 [1] <small>*バレエ経験 1年以上の方</small>	三瓶晶子(月) 西園美彌(木)	(月) 10:30~12:00 (木) 20:30~22:00	10/1, 15, 22, 29 10/4, 11, 18, 25	11/5, 12, 19, 26 11/1, 15, 22, 29	12/3, 10, 17 12/6, 13, 27	バレエの基礎クラス。ひとつひとつの動きを理解し、身体を正しく使えるよう指導します。バレエ入門をマスターした方、プランクのある方に適したクラスです。
バレエ初級 [2] <small>*バレエ経験 2年以上の方</small>	田中栄三子	(火) 10:30~12:00	10/9, 16, 23, 30	11/6, 13, 20, 27	12/4, 11, 18	バレエの基礎クラス。中級のひとつ下のクラスで、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きます。回転やジャンプも加わり、テクニックの向上を目指します。
ポアント [1] <small>*バレエ経験 3年以上の方</small>	田中栄三子(火) 小川友梨(水)	(火) 12:15~13:15 (水) 12:45~13:45	10/9, 16, 23, 30 10/3, 10, 17, 31	11/6, 13, 20, 27 11/7, 21, 28	12/4, 11, 18 12/12, 19, 26	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。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。
バレエ中級 [1] <small>*バレエ経験 3年以上の方</small>	小川友梨	(水) 11:00~12:30 (金) 11:00~12:30	10/3, 10, 17, 31 10/5, 12, 19, 26	11/7, 21, 28 11/2, 9, 16, 30	12/12, 19, 26 12/7, 14, 21, 28	バレエの基礎を習得された方対象。さらに正確で洗練された踊りを目指すクラスです。センターレッスンでは、テクニックだけでなく表現力も身につくようレッスンしていきます。
ポアント [2] <small>*バレエ中級 [1] と併せての受講となります</small>	小川友梨	(金) 12:45~13:45	10/5, 12, 19, 26	11/2, 9, 16, 30	12/7, 14, 21, 28	ポアントで踊るための基礎を身につけます。ポアント1を経て、チャレンジしてください。
ポアントトレーニング <small>*こどもクラス(中等科A以上)の方も受講可</small>	西園美彌	(土) 10:00~11:30	10/6, 13, 27	11/3, 10, 17, 24	12/1, 8, 15, 22	初めてポアントにチャレンジする方向けのクラス。また、すでに履いている方にとっても、基礎固めに最適なクラスです。バレエシューズでの参加も可能です。
ママさんストリート	小池利佳	(木) 13:00~14:30	10/4, 11, 18, 25	11/1, 8, 15, 22	12/6, 13, 20	女性の方対象。ダンスを踊るための身体づくりの他、ストレッチ、姿勢づくりも行っていきます。日常を離れ、楽しく踊って心も身体もリフレッシュしましょう!

学園スタジオ つくば市遠東417-1

※スタジオ前に駐車場あり。

JAZZ 入門・初級	上野真帆	(月) 20:30~22:00	10/1, 15, 22, 29	11/5, 12, 19, 26	12/3, 10, 17	初心者から経験者まで楽しんでいただけるクラスです。前半は基礎作り、身体づくりを中心に行い、後半はスローな曲からビートの強い曲まで幅広くチャレンジしていきます。
SOUL WAACK 入門	YUCKY	(火) 20:30~22:00	10/2, 9, 16, 23	11/6, 13, 20, 27	12/4, 11, 18	初心者から経験者まで対象。踊るために必要な身体の使い方から、表現力、テクニックまで、funk、soulの曲に合わせて、楽しくレッスンしていきます。
LOCKING 入門	藤田翔吾	(木) 20:30~22:00	10/4, 11, 18, 25	11/1, 8, 15, 22, 29	12/6, 13, 20	ストレッチ→リズムトレーニング→ベーシック→コンビネーションの流れで進みます!毎回「楽しく」をモットーに、ゆっくりじっくり確実にステップアップしていただけるクラスです!
バレエエクササイズ講座	伊波周子	(月) 10:30~11:45 (水) 10:45~12:00	10/1, 15, 22, 29 10/3, 10, 17, 24	11/5, 12, 19 11/7, 14, 21, 28	12/3, 10, 17 12/5, 12	バレエのメソッドを使った体づくりを目的としたクラス。前半はゆったりとしたストレッチで体をほぐし、後半では簡単なバーレッスンで美しい姿勢づくりを行います。 ◎料金: 10,800円 (全10回) ◎申込み受付期間: 9/9 (日) 10:00~9/15 (土) 18:00 ※月曜、水曜クラス共通
ママさんストリート講座	坂本晴一	(火) 11:45~13:00	10/9, 16, 23, 30	11/6, 13, 20, 27	12/4, 11	初心者から経験者まで楽しんでいただけるクラスです。ゆったりとしたストレッチから始まり、踊るために必要な技術、リズム感を身につけていきます。 ◎料金: 10,800円 (全10回) ◎申込み受付期間: 9/9 (日) 10:00~9/15 (土) 18:00

阿見スタジオ 阿見町うずら野3-26-9

※スタジオ敷地内に駐車場あり。

バレエ初級 [1]	小沼佳子	(水) 10:30~12:00	10/10, 17, 24, 31	11/7, 14, 21, 28	12/5, 12, 19	バレエの基礎クラス。ひとつひとつの動きを理解し、身体を正しく使えるよう指導します。バレエ入門をマスターした方、プランクのある方に適したクラスです。
ストリートダンス初級・中級	坂本晴一	(水) 20:30~22:00	10/10, 17, 24, 31	11/7, 14, 21, 28	12/5, 12, 19	ダンス経験者対象。HIPHOPとHOUSEの基礎をベースに、様々な振り付けやコンビネーションを通して、実践的なスキルを身につけていきます。
WAACK 入門	YUCKY	(木) 20:30~22:00	10/4, 11, 18, 25	11/1, 8, 15, 22	12/6, 13, 20	初心者の方対象。踊る上で必要なアイソレーションやリズムトレーニングに加え、WAACKならではの腕の使い方を丁寧に指導していきます。

龍ヶ崎スタジオ 龍ヶ崎市小通幸谷町288 QizMALL 龍ヶ崎 2F ※県道5号線牛久方面からは右折入庫できません

※QizMALLの駐車場をご利用ください。

ストリートダンス入門	小池利佳	(水) 13:00~14:30	10/3, 10, 17, 24	11/7, 14, 21, 28	12/5, 12, 19	初心者の方対象。ダンスを踊る上で基本となる、アイソレーションやリズムトレーニングから始まり、振り付けまで進めていきます。基礎から丁寧に指導します。
HIPHOP 入門	岸田力	(水) 20:30~22:00	10/3, 10, 17, 24	11/7, 14, 21, 28	12/5, 12, 19	初心者の方対象。踊る上で必要なリズム感と、動けるからだづくりをベースにレッスンしていきます。様々な曲で踊ることにより、楽しみながら表現力も身につけていきましょう。
アクロバット入門講座	西村惣一	(金) 20:00~21:30	<<10月コース>> <<11月コース>> <<12月コース>> 10/5, 12, 19, 26    11/2, 9, 16, 23    11/30 12/7, 14, 21			柔軟や筋力トレーニングを通してアクロバットに必要な運動能力を養います。片手側転、ハンドスプリング、バク転など、個々のレベルに合わせて挑戦していきましょう! ◎料金: 6,480円 (全4回) ※D-Life、DAS会員でない方は、別途スポーツ保険料がかかります ◎申込み受付期間: <<10月>> 9/9 (日) 10:00~9/15 (土) 18:00 <<11月>> 10/14 (日) 10:00~10/20 (土) 18:00 <<12月>> 11/18 (日) 10:00~11/24 (土) 18:00

守谷スタジオ 守谷市百合ヶ丘2丁目2486-3

※スタジオ前に駐車場あり。

HIPHOP 入門	TAIHEY	(水) 20:30~22:00	10/3, 10, 17, 24, 31	11/7, 14, 21, 28	12/5, 12, 19	初心者の方対象。踊る上で必要なリズム感と、動けるからだづくりをベースにレッスンしていきます。様々な曲で踊ることにより、楽しみながら表現力も身につけていきましょう。
BREAKIN' 入門	極楽	(金) 20:30~22:00	10/5, 12, 26	11/2, 9, 16, 23, 30	12/7, 14, 21	初心者の方対象。ブレイキンならではのステップ、フットワーク、フリーズなど基礎から丁寧に指導します。ダンス未経験の方、女性の方も大歓迎!安心して受講していただけます。
バレエ初級 [1]	加藤明志	(木) 10:30~12:00	10/4, 11, 18, 25	11/1, 15, 22, 29	12/6, 13, 20	バレエの基礎クラス。ひとつひとつの動きを理解し、身体を正しく使えるよう指導します。バレエ入門をマスターした方、プランクのある方に適したクラスです。
バレエエクササイズ	細川幸子	(火) 10:30~12:00	10/9, 16, 23, 30	11/6, 13, 20, 27	12/4, 11, 18	バレエのメソッドを使った体づくりを目的としたクラス。前半はゆったりとしたストレッチで体をほぐし、後半では簡単なバーレッスンとセンターレッスンをを行います。

<講座制クラス受講申込みのご案内>

お願い: スタジオへの入室はレッスン開始 30 分前より、退室はレッスン後 1 時間以内をお願いいたします

- ① D-Life 宛に、メールにてお申込みください。タイトルに [受講希望の講座名]、本文に [①氏名、②受講希望クラス、③電話番号] をご明記ください。
- ② D-life より受講決定のお知らせをご連絡いたします。(申込みは先着順となります。募集人員を超えた場合はキャンセル待ちとなります)
- ③ 受講料は講座の初回にお支払いください。受講料は原則として払戻しいたしません。