



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

「春、それは新たなチャレンジの季節…」


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)」があります。皆さまの”ダンスライフ”に合わせてお選びいただけます!

PICK UP 守谷スタジオ JAZZ入門・初級 木曜日 20:30~22:00

2020年4月より、守谷で待望のJAZZクラスを新規開講!
JAZZ が好きな方、挑戦してみたかった方、全員大歓迎です♪守谷スタジオでお待ちしています♪

※詳しいスケジュールは裏面をご参照ください



(担当)上野 真帆

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)	Change 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 田中 (オープン)
	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)		ポアント[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)		

学園スタジオ					
月	火	水	木	金	土
Change バレエ エクササイズ 10:30-11:45 伊波 (講座)	Change ママさん ストリート 11:45-13:00 ICHI (講座)	Change 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)	HIPHOP SHO-HEY style 20:30-22:00 SHO-HEY (オープン)			

Dシアター					
月	火	水	木	金	土
			ママさん ストリート 13:00-14:30 小池 (オープン)		
			LOCKING 入門 20:30-22:00 藤田 (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)			
		プレ・ ポアント講座 12:15-12:45 小沼 (講座)			
			WAACK 入門・初級 20:30-22:00 yucky (オープン)		

守谷スタジオ					
月	火	水	木	金	土
			NEW!! JAZZ 入門・初級 20:30-22:00 上野 (オープン)		

新守谷スタジオ					
月	火	水	木	金	土
セルフケア・ バレエ 10:30-12:00 本多 (オープン)				大人のための バリエーション入門 10:30-12:00 本多 (オープン)	
NEW!! プレ・ ポアント講座 12:00-12:30 本多 (講座)					
		Change HIPHOP 入門 20:30-22:00 TAIHEY (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 園司 (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)	

料金など (消費税10%込み)

オープンクラス(チケット制)	講座制クラス
レッスン時に購入していただいたチケットで、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。	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 1,000円	■年会費 なし
■全クラス共通チケット (有効期限:6ヶ月、消費税10%込み)	※スケジュール・受講料は、講座によって異なります
◎1回券/1,760円 ◎5回券/7,700円	※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
◎10回券/14,300円	裏面の案内をご確認ください
◎学生5回券/5,500円	
◎非会員/2,200円(1回)	
■体験レッスン 1,100円(お一人様1回限り)	

※記載されている受講料等は消費税10%込みの価格です
※NPO法人Dance Association Seeds (DAS) 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。詳しくはお問い合わせください

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	4/14,21,28 5/12,26 6/2,9,16,23,30 4/16,23,30 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	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] ※バレエ経験1年以上の方	三瓶晶子(月) 西園美彌(木)	(月) 10:30~12:00 (木) 20:30~22:00	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 4/16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	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、ブランクのある方に適したクラスです。
バレエ初級 [2] ※バレエ経験2年以上の方	田中栄三子	(火) 10:30~12:00	4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23	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] ※バレエ経験3年以上の方	田中栄三子(火) 小川友梨(水)	(火) 12:15~13:15 (水) 12:45~13:45	4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23 4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	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] ※バレエ経験3年以上の方	小川友梨	(水) 11:00~12:30 (金) 11:00~12:30	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 4/17,24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19,26	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] ※バレエ中級 [1] と併せての受講となります	小川友梨	(金) 12:45~13:45	4/17,24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19,26	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。
change ポアントトレーニング	田中栄三子	(土) 10:00~11:30	4/11,18,25 5/9,16,23,30 6/6,13,20,27	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。

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	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29	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、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	4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23	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。
HIPHOP SHO-HEY style	SHO-HEY	(水) 20:30~22:00	4/15,22,29 5/13,20,27 6/3,10,17,24	レベル関係なしのクラス。踊るための身体づくりから始まり、SHO-HEY先生の身体を通して、様々な角度からヒップホップダンスにアプローチしていきます。
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	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22 4/15,22,29 5/13,20,27 6/3,10,17,24	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。
change ママさんストリート講座	ICHI	(火) 11:45~13:00	4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23	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 11,000円(全10回) ◎申込み受付期間: 3/29(日)10:00~4/4(土)18:00 ※月曜、水曜クラス共通		
		◎料金 11,000円(全10回) ◎申込み受付期間: 3/29(日)10:00~4/4(土)18:00		

Dシアター (つくば市東平塚698-3) ※スタジオ敷地内に駐車場あり

ママさんストリート	小池利佳	(木) 13:00~14:30	4/16,23,30 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	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!
LOCKING 入門	藤田翔吾	(木) 20:30~22:00	4/16,23,30 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	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けるクラスです!

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	4/15,22,29 5/13,20,27 6/3,10,17,24	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、ブランクのある方に適したクラスです。
プレ・ポアント講座	小沼佳子	(水) 12:15~12:45	4/15,22,29 5/13,20,27 6/3,10,17,24	対象: 阿見バレエ初級 [1] と続けて受講できる、ポアント初心者の方 ★この講座は事前申込なしで受講可能です (毎回現金支払い: 660円/1回)
WAACK 入門・初級	yucky	(木) 20:30~22:00	4/16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	初心者から経験者までを対象に、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。

守谷スタジオ (守谷市百合ヶ丘2丁目2486-3) ※スタジオ敷地内に駐車場あり

NEW!! JAZZ 入門・初級	上野真帆	(木) 20:30~22:00	4/16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	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、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。
-------------------------	------	-----------------	-----------------------------------	---

新守谷スタジオ (守谷市松前台1-3-2) ※スタジオ敷地横に駐車場あり [他店舗との共用です]

change HIPHOP 入門	TAIHEY	(水) 20:30~22:00	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	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。
セルフケア・バレエ	本多真梨	(月) 10:30~12:00	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22	ピラティスの指導経験豊富な講師によるバレエクラス。バレエのメソッドに解剖学からアプローチをすることにより、痛みなく心地よく、楽に踊れる体を目指していきます。
NEW!! プレ・ポアント講座	本多真梨	(月) 12:00~12:30	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22	対象: セルフケアバレエと続けて受講できる、ポアント初心者の方 ※バレエシューズでの参加も可能です ★この講座は事前申込なしで受講可能です (毎回現金支払い: 660円/1回)
大人のための バリエーション入門	本多真梨	(金) 10:30~12:00	4/17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26	バリエーションを踊ることにチャレンジしてみたい! という方のためのクラスです。今期のテーマは「ジゼル」よりバリエーションのバリエーションです。基本となるバーレッスンの後に、バリエーションのレッスンをを行い、3ヶ月で一曲のバリエーションを踊ることを目指します。

龍ヶ崎スタジオ (龍ヶ崎市小通幸谷町288 QizMALL龍ヶ崎2F) ※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	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	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、振りまで進めていきます。基礎から丁寧に指導します。
HIPHOP 入門	圖司美奈代	(水) 20:30~22:00	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	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	[4月コース] 4/17,24 (全2回/3,300円) [5月コース] 5/8,15,22,29 (全4回/6,600円) [6月コース] 6/5,12,19,26 (全4回/6,600円)	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! ※アクロバット入門講座については、青色のD-Life講座クラスについてのチラシをご覧ください!
		◎申込み受付期間: [4月] 3/29(日)10:00~4/4(土)18:00 [5月] 4/19(日)10:00~4/25(土)18:00 [6月] 5/17(日)10:00~5/23(土)18:00		

※記載されている受講料等は消費税10%込みの価格です

D-Life 大人講座クラス 受講申込みについて

1

info@dance-life.jpに、メールでお申込みください。
【タイトル】受講希望の講座名
【本文】①氏名 ②受講希望クラス ③電話番号

2

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

3

受講料は講座の初回にお支払いください。
原則として払戻しはいたしません。