D-Life Dance School

2020年度第3期（10〜12月）オープンクラス

体験受付中

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

秋、新しい習慣、新しい生活、はじまる・・・

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

新守谷スタジオ バレエ中級［1］ 木曜日 10:30〜12:00

第3期10月より、新守谷にてバレエ中級クラスがスタート！広々としたスタジオに加え、解剖学の知識に基づいた指導が好評です。

「なごやかな雰囲気で進めていきます。初めましての方も、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：本多 眞梨）

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）	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）		オンライン 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
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 ICHI （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）	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
			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）			NEW!! バレエ 中級［1］ 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）	
プレ・ポアント講座 12:00-12:30 本多 （講座）					
		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 圓司 （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）	

◎ **（オンライン）**と記載のあるものは ZOOM などの配信ツールを用いた、オンライン形式のレッスンです
何も記載がないものは「スタジオでのレッスン」です　※8/24 現在

◎ レッスン実施方法が変更になる場合がございます。その場合はホームページ・掲示板等でお知らせいたします

◎ 新型コロナウイルス対策のため、各クラスで定員を設けており、オープンクラス・講座制クラスともに事前のご予約が必要です
※詳細は、下記 **予約サイト「Coubic（クービック）」について** をご覧ください

スタジオアクセス & スケジュール 掲示板

スタジオアクセス

各スタジオの地図や住所は右記の QR コードからご覧いただけます！

D-Lifeダンススクール 掲示板

休講、代講情報はメール連絡網にてお知らせしています。
掲示板の確認&メール連絡網への登録をお願いします。

料金など（消費税10%込み）

オープンクラス（チケット制）

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。
※事前に予約サイトからのお申込みが必要です

■年会費　1,000 円

■全クラス共通チケット（有効期限：6 ヶ月）
◎ 1 回券／ 1,760 円　◎ 5 回券／ 7,700 円　◎10 回券／ 14,300 円
◎学生 5 回券／ 5,500 円　◎非会員／ 2,200 円（1 回）
※予約サイト等での購入となります。現在、紙の回数券は販売休止中です

■体験レッスン　無料（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。
※事前に予約サイトからのお申込みが必要です

■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
裏面の案内をご確認ください

このチラシに記載されている受講料等の金額はすべて消費税10%込みの価格です

予約サイト「Coubic（クービック）」について

●オープンクラス・講座制クラスともに、事前のご予約が必要です。
レッスンのご予約は予約サイト「Coubic（クービック）」内
D-Life特設ページよりお申込みください。

●オープンチケット（オンライン回数券）も下記サイトで販売しています

予約サイト「Coubic」D-Life特設ページ
https://coubic.com/d-life
右側のQRコードからも読み込めます→→
※メール・電話・FAX等での受付はできません

<ご利用可能な決済方法>
クレジットカード［VISA / MasterCard / AMEX］／PayPay／銀行振込

＜注意事項＞
◎ 携帯メールの方は、下記のアドレスから返信が受け取れるように設定をお願いします。
noreply@coubic.com
info@dance-life.jp

◎ Yahooメール／Gmailなどをご利用の場合、返信メールが「迷惑メール」に振り分けられることがありますので、あわせてご確認ください

◎ オープンクラスはレッスン開始1時間前までお申込みが可能ですが、定員に達した場合はその時点で締切となります
※講座クラスの受付期間は裏面をご覧ください

■お問い合わせ

D-Lifeダンススクール
Dance Dream Drama
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
D シアター／守谷スタジオ／新守谷スタジオ／つくば南校
事務局：〒305-0821　茨城県つくば市春日3-20-12

029-858-6380
☆電話受付☆ 月〜金 10:00〜18:00
info@dance-life.jp
http://www.dance-life.jp

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	西園美弸（火） 小沼佳子（木）	（火）20:00〜21:30 （木）10:30〜12:00	10/6,13,20,27　11/10,17,24　12/1,8,15,22 10/1,8,15,22,29　11/5,12,26　12/3,17,24	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） 西園美弸（木）	（月）10:30〜12:00 （木）20:30〜22:00	10/5,12,19,26　11/2,9,16,30　12/7,14,21 （オンライン）10/1,8,15,22　11/5,12,19,26　12/3,10,17	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。 ※つくばバレエ初級1（木）はZOOMなどの配信ツールを用いた、オンライン形式のレッスンです
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	10/6,13,20,27　11/3,10,20,27　12/1,8,15	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	10/6,13,20,27　11/3,10,20,27　12/1,8,15 10/7,14,21,28　11/4,11,18,25　12/2,9,16	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	10/7,14,21,28　11/4,11,18,25　12/2,9,16 10/2,9,16,23,30　11/13,20,27　12/4,11,18	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	10/2,9,16,23,30　11/13,20,27　12/4,11,18	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	田中栄三子	（土）10:00〜11:30	10/3,10,17,24　11/7,14,21,28　12/5,12,19	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	10/5,12,19,26　11/2,9,16,30　12/7,14,21	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	10/6,13,20,27　11/10,17,24　12/1,8,15,22	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	10/7,14,21,28　11/11,18,25,　12/2,9,16	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	［10月コース］10/5,12,19,26（全4回／4,400円）　［11月コース］11/2,9,16,30（全4回／4,400円）　［12月コース］12/7,14,21（全3回／3,300円） ［10月コース］10/7,14,21,28（全4回／4,400円）　［11月コース］11/4,11,18,25（全4回／4,400円）　［12月コース］12/2,9,16,23（全4回／4,400円）	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。 ◎申込み受付期間：［10月コース］9/13（日）10:00 〜 9/19（土）18:00　［11月コース］10/18（日）10:00 〜 10/24（土）18:00　［12月コース］11/15（日）10:00 〜 11/21（土）18:00 ※月曜クラス／水曜クラス共通
ママさんストリート講座	ICHI	（火）11:45〜13:00	［10月コース］10/6,13,20,27（全4回／4,400円）　［11月コース］11/3,10,17,24（全4回／4,400円）　［12月コース］12/1,8,15（全3回／3,300円）	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。 ◎申込み受付期間：［10月コース］9/13（日）10:00 〜 9/19（土）18:00　［11月コース］10/18（日）10:00 〜 10/24（土）18:00　［12月コース］11/15（日）10:00 〜 11/21（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	10/8,15,22,29　11/5,12,19,26　12/3,10,17	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！
LOCKING 入門	藤田翔吾	（木）20:30〜22:00	10/1,8,15,22,29　11/5,12,19,26　12/3,10,17,24	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	10/7,14,21　11/4,11,18,25　12/2,9,16,23	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	10/7,14,21　11/4,11,18,25　12/2,9,16,23	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1回ごとにお申込みが必要です（660円／1回）※開始1時間前まで受付
WAACK 入門・初級	yucky	（木）20:30〜22:00	10/8,15,22,29　11/5,12,19,26　12/3,10,17	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

JAZZ 入門・初級	上野真帆	（木）20:30〜22:00	10/1,8,15,22,29　11/5,12,19　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。

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］

HIPHOP 入門	TAIHEY	（水）20:30〜22:00	10/7,14,21,28　11/4,11,18,25　12/2,9,16,23	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 ※バレエ経験１年以上の方	本多眞梨	（月）10:30〜12:00	10/5,12,19,26　11/2,9,16,30　12/7,14,21	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。 ゆっくり丁寧に進めますので、未経験の方もご参加いただけます。
プレ・ポアント講座	本多眞梨	（月）12:00〜12:30	10/5,12,19,26　11/2,9,16,30　12/7,14,21	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1回ごとにお申込みが必要です（660円／1回）※開始1時間前まで受付
大人のための バリエーション入門 ※バレエ経験１年以上の方	本多眞梨	（金）10:30〜12:00	10/2,9,16,30　11/6,20,27　12/4,11,18,25	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『白鳥の湖』第1幕よりパドトロア第1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。
NEW!! バレエ中級 [1] ※バレエ経験３年以上の方	本多眞梨	（木）10:30〜12:00	10/1,8,15,22　11/5,12,19,26　12/3,10,17	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。

龍ヶ崎スタジオ（竜ヶ崎市小通幸谷町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	10/7,14,21,28　11/4,11,18,25　12/2,9,16	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、振付まで進めていきます。基礎から丁寧に指導します。
HIPHOP 入門	圓同美奈代	（水）20:30〜22:00	10/7,14,21,28　11/4,11,18,25　12/2,9,16	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］10/2,9,16,23,30（全5回／8,250円）　［11月コース］11/6,13,20,27（全4回／6,600円）　［12月コース］12/4,11,18,25（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：［10月コース］9/13（日）10:00 〜 9/19（土）18:00　［11月コース］10/18（日）10:00 〜 10/24（土）18:00　［12月コース］11/15（日）10:00 〜 11/21（土）18:00