

# D-Life Dance School

## 2021年度第4期 (2022.1~3月) オープンクラス



BALLET / BALLET EXERCISE / STREET DANCE / HIPHOP / LOCKING / SOUL WAACK / WAACK / JAZZ / JAZZ HIPHOP

2021年度ラストスパート。次の1年へ向け、1歩前へ!

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!

1~3月は、年会費3,000円 → 合計1,000円キャンペーンを実施します!!



学園スタジオ バレエエクササイズ

月曜日 10:30~11:45  
水曜日 10:45~12:00

周子先生の明るい雰囲気と、丁寧な指導が好評の「バレエエクササイズ」クラス。

周子先生は『健康運動指導士』の資格をもっており、これまで運動習慣がない方や、体に不安を感じる方も、安心して受講していただけます。美容と健康のため、日々の生活にバレエエクササイズを取り入れるのはいかがでしょうか? レオタードやタイツは必要ありません! ストリートダンスをしている皆様もぜひ!



(担当)伊波 周子

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)
プレ・ポアント講座 12:15-12:45 三瓶 (講座)	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)		

月	火	水	木	金	土
バレエ エクササイズ 10:30-11:45 伊波 (オープン)	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 (オープン)			
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)			

月	火	水	木	金	土
			ママさん ストリート 12:00-13:30 小池 (オープン)		
			LOCKING 入門 20:30-22:00 藤田 (オープン)		

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)		

月	火	水	木	金	土
		JAZZ HIPHOP 入門 13:00-14:30 小池 (オープン)			
			HIPHOP 入門 20:30-22:00 園岡 (オープン)		

月	火	水	木	金	土
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)			バレエ 中級 [1] 10:30-12:00 本多 (オープン)		
			ポアント [1] 12:05-13:05 本多 (オープン)		
			HIPHOP 入門 20:30-22:00 TAIHEY (オープン)		

月	火	水	木	金	土
	LOCKING ~ICHI style~ 20:00-21:30 ICHI (オープン)				

- ◎ 第4期 (1~3月) は、全クラススタジオでのレッスンとなります。クラスによっては、スタジオレッスンとの併用でオンラインでの受講も可能です。担当講師、または事務局までお問い合わせください。
- ◎ 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し込みが必要です

■年会費 3,000円 (登録料1,000円+施設維持管理費2,000円)  
1~3月は、年会費3,000円 → 合計1,000円キャンペーンを実施

■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し込みが必要です

■登録料 なし  
■施設維持管理費 受講料に含む  
※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し込みください。
  - 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/AmericanExpress/JCB/Discover/Diners Club]  
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。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**  
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	西国美彌(火) 小沼佳子(木)	(火) 20:00~21:30 (木) 10:30~12:00	1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15,22 1/6,13,20,27 2/10,17,24 3/3,10,24,31	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) 西国美彌(木)	(月) 10:30~12:00 (木) 20:30~22:00	1/10,17,31 2/7,14,21,28 3/7,14,21,28 1/6,13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17	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、プランクのある方に適したクラスです。
プレ・ポアント講座	三瓶晶子	(月) 12:15~12:45	1/10,17,31 2/7,14,21,28 3/7,14,21,28	対象：バレエ初級1(月)と続けて受講可能な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(プレポアント講座のみの受講はできません) ★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
バレエ初級 [2] ※バレエ経験2年以上の方	田中榮三子	(火) 10:30~12:00	1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15,22	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	田中榮三子(火) 小川友梨(水)	(火) 12:15~13:15 (水) 12:45~13:45	(発表会レッスンのため) 2/22までは休講です) 3/1,8,15,22 1/12,19,26 2/2,9,16,23 3/2,9,16,23	初級[2]・中級[1]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。※初級[2]/中級[1](水)と併せて受講してください。ポアント[1]のみの受講は不可
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	1/12,19,26 2/2,9,16,23 3/2,9,16,23 1/7,14,21,28 2/4,11,18,25 3/4,11,25	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]	小川友梨	(金) 12:45~13:45	(発表会レッスンのため) 1/21までは休講です) 1/28 2/4,11,18,25 3/4,11,25	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。※中級[1](金)と併せて受講してください。ポアント[2]のみの受講は不可
ポアントトレーニング ※こどもクラス(中等科A以上)の方も受講可	田中榮三子	(土) 10:00~11:30	1/8,15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,19	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	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14,21	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、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	1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15,22	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	1/12,26 2/9,16 3/2,9,16,23	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	伊波周子	(月) 10:30~11:45 (水) 10:45~12:00	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14,21 1/12,19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23	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。
ママさんストリート講座	ICHI	(火) 11:45~13:00	[1月コース] 1/11,18,25 (全3回/4,290円) [2月コース] 2/1,8,15,22 (全4回/5,720円) [3月コース] 3/1,8,15,22 (全4回/5,720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： [1月コース] 12/12(日)10:00 ~ 12/18(土)18:00 [2月コース] 1/16(日)10:00 ~ 1/22(土)18:00 [3月コース] 2/13(日)10:00 ~ 2/19(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) 12:00~13:30	1/6,13,20,27 2/10,17,24 3/3,10,17,24	初心者から経験者の方まで対象。JAZZのメソッドをベースに、踊るための体づくりから行なっていきます。“ママさん”と名乗っていますが、男性の受講も大歓迎◎ 踊って、体も心も整えて、リフレッシュしましょう！
LOCKING 入門	藤田翔吾	(木) 20:30~22:00	1/6,13,27 2/10,17,24 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3-26-10] ※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	1/12,19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23,30	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。
プレ・ポアント講座	小沼佳子	(水) 12:15~12:45	1/12,19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23,30	対象：阿見バレエ初級[1]と続けて受講可能な、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 ※初級[1]と併せて受講してください。プレポアント講座のみの受講は不可
WAACK 入門・初級	yucky	(木) 20:30~22:00	1/6,13,27 2/3,10,17,24 3/10,17,24	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。

## 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	TAHEY	(水) 20:30~22:00	1/12,19,26 2/9,16,23 3/2,9,16,23	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。
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	(月) 10:30~12:00	1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14,28	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『海賊』よりメロウな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。
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	1/6,13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17,24	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 [1] ※バレエ経験3年以上の方	本多眞梨	(木) 12:05~13:05	1/6,13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17,24	中級[1]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。※中級[1]と併せて受講してください。ポアント[1]のみの受講は不可

## 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

JAZZ HIPHOP 入門	小池利佳	(水) 13:00~14:30	1/12,19,26 2/9,16,23 3/2,9,16,23	初心者から経験者まで楽しんでいただけるクラスです。JAZZのしなやかな動きをベースに、ストリートダンスのリズムやステップを取り入れ、スローな曲からアップテンポな曲まで、幅広くチャレンジしていきます。
HIPHOP 入門	岡司美奈代	(水) 20:30~22:00	1/12,26 2/9,16,23 3/2,9,16,23	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。

## つくば南校 [つくば市稲岡66-1-A イオンモールつくば平面駐車場内 ※フットサル場「スポーツシュレつくば」併設の建物です ] ※イオンモールつくばの駐車場をご利用ください

LOCKING~ICHI style~	ICHI	(火) 20:00~21:30	1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15,22	初心者から経験者まで歓迎のフリーレベルクラス。LOCKINGの技やステップなどを、成り立ちや、身体作りの面からもアプローチ。優しく！厳しく！レッスンしていきます！ 踊る楽しさを知るだけでなく、踊る上でのポイントが再発見できるクラスです。
---------------------	------	-----------------	------------------------------------	---

### オープンクラス/講座制クラスの受講について

- 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下記の予約サイト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



- <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。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
- <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

### ■お問い合わせ

# D-Lifeダンススクール

☎ 029-858-6380

✉ info@dance-life.jp