



## 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	1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/5,12,19 1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/7,14,21	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>	西園美彌	(木) 20:30~22:00	1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/7,14,21	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。
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>	海津亜紀子	(土) 9:30~11:00	1/13,20,27 2/3,10,17 3/2,9,16,30	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。

## 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

バレエ初級 [1] <small>※バレエ経験1年以上の方</small>	三瓶晶子	(月) 10:30~12:00	1/8,15,22,29 2/5,12,19,26 3/4,18,25	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、プランクのある方に適したクラスです。
ブレ・ポアント	三瓶晶子	(月) 12:15~12:45	1/8,15,22,29 2/5,12,19,26 3/4,18,25	対象：Dシアターバレエ初級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) ☆受講料 プレ・ポアント1回券：880円/ブレ・ポアント5回券：3,850円 ※バレエ初級1(月)と併せて受講してください。「ブレ・ポアント」のみの受講は不可
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	1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/5,12,19	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	1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/5,12,19 1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/6,20,27	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] <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	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/6,20,27 1/12,19,26 2/2,9,16,23 3/1,8,15,22	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	3/1,8,15,22	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 ★第26回DAS合同発表会出演特別クラスのため、2/23まで休講です
リフレッシュJAZZ	小池利佳	(木) 12:00~13:30	1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/7,14,21	初心者から経験者まで対象。JAZZのメソッドをベースに、踊るための身体づくりから行っていきます。楽しく踊って、心も身体もリフレッシュしましょう！
HOUSE入門	楓果	(木) 20:30~22:00	1/18,25 2/1,8,15,22,29 3/7,21,28	初心者から経験者まで対象。基礎から1つ1つ丁寧に指導します。連続したステップに合わせて、心と身体が踊り出す瞬間を一緒に楽しみましょう！

## 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	1/8,15,22,29 2/5,12,19,26 3/4,11,18	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。
ファンク入門	ICHI	(火) 11:30~13:00	1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/5,12,19	初心者から経験者まで対象。体をほぐすウォーミングアップからはじまり、踊るために必要な基礎練習を行っていきます。70~80年代にディスコでかかっていたような funky な選曲に合わせ、懐かしのディスコステップを取り入れたストリートダンスと一緒に楽しみましょう！
SOUL WAACK 入門	yucky	(火) 20:30~22:00	1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/5,12,19	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入門	圖司美奈代	(水) 20:30~22:00	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/6,13	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。
バレエエクササイズ	伊波周子	(月) 10:30~11:45 (水) 10:45~12:00	1/15,22,29 2/5,19,26 3/4,11,18,25 1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/6,13	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。

## 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	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/6,13,27	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。
ブレ・ポアント	小沼佳子	(水) 12:15~12:45	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/6,13,27	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 ☆受講料 プレ・ポアント1回券：880円/ブレ・ポアント5回券：3,850円 ※バレエ初級 [1] と併せて受講してください。「ブレ・ポアント」のみの受講は不可
WAACK 入門・初級	yucky	(木) 20:30~22:00	1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/7,14,21	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	TAIHEY	(水) 20:30~22:00	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/6,13,20	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 <small>※バレエ経験1年以上の方</small>	本多真梨	(月) 10:30~12:00	1/15,22,29 2/5,19,26 3/4,11,18,25	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『ライオンダ』よりピチカートのパリエーションです。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ヶ月で一曲のパリエーションを踊ることを目指します。
バレエ中級 [1] <small>※バレエ経験3年以上の方</small>	本多真梨	(木) 10:30~12:00	1/11,18,25 2/1,8,15,22,29 3/7,14,21	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] <small>※バレエ経験3年以上の方</small>	本多真梨	(月) 12:05~13:05 (木) 12:05~13:05	1/15,22,29 2/5,19 2/29 3/7,14,21	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。※バリエーション入門/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 ★第26回DAS合同発表会特別クラス開講のため、2/19まで月曜日に開講します

## 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「スポーツシューレつくば」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	1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/5,12,19	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。
---------------------	------	-----------------	-------------------------------------	---

※ 守谷スタジオ「ママのためのリフレッシュダンス(土曜日10:30~11:30)」は、第4期(1~3月)休講となります

受講には予約サイト「Coubic」より事前のご予約が必要です。

詳細は表面をご参照いただくか、D-Life事務局までお問い合わせください。

【お問い合わせ】 D-Lifeダンススクール(事務局) 029-858-6380 / info@dance-life.jp