

2024.2.22訂正版



2024年度 第1期 (4~6月) オープンクラス



BALLET / BALLET EXERCISE / HIPHOP / LOCKING / SOUL WAACK / WAACK / JAZZ / FUNK / HOUSE

ずっと踊れる、いつでも踊れる 大人が輝く、ダンススクール!

★5月はオープン体験無料キャンペーンを実施★

D-Life ダンススクールでは、大人の方向けに「オープンクラス(チケット制)」を開講しています。好きな時に、好きなクラスを、好きなだけ受講していただけるチケット制。初めてダンスをする方も、スキルアップも目指す方も、D-Life は大人のみなさんの“ダンスライフ”を応援します!

◎各クラスで定員を設けており、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。



PICK UP Dシアター-LOCKING入門 担当:藤田 翔吾 木曜日 20:30~22:00 ※不定期開催

木曜の夜をMake it Funky!! 育児休暇のため、10月より休講となっていました、SHOGO先生のLOCKING入門が、4月より不定期、月1回ペースで復活!初心者の方にもわかりやすく、丁寧な説明、そして楽しく!ダンスが初めての方にもおすすめのクラスです。

【SHOGO先生からのメッセージ】 お久しぶりです、SHOGOです!育児休業で約5ヶ月のお休みを頂いておりましたが、この春4月から復帰いたします! 会員の皆様・D-Lifeスタッフのご理解・ご協力のおかげで、家族みんな健康に過ごせています。この場をお借りして、改めて御礼申し上げます。 Dシアター-LOCKING入門は月1回程度の開講となりますので、レッスンの基本的な流れはそのまま、振付の時間を多めにしていきたいと考えています。LOCKINGのキョ・キホンを組み合わせて、楽しくワイワイ踊りましょう!!



担当:藤田 翔吾

レッスン日程等 詳細は裏面をご参照ください

Table for つくばスタジオ (Tsukuba Studio) with columns for days of the week and class details.

Table for Dシアター (D Theater) with columns for days of the week and class details.

Table for 学園スタジオ (Gakuen Studio) with columns for days of the week and class details.

Table for 阿見スタジオ (Aki Studio) with columns for days of the week and class details.

Table for 新守谷スタジオ (Shinmorigaya Studio) with columns for days of the week and class details.

Table for つくば南校 (Tsukuba Minami School) with columns for days of the week and class details.

Information section for Open Class (Ticket System) including fees (年費, チケット), lesson costs, and a QR code for the booking site.

Information section for the booking site 'Coubic(クービック)' including lesson requirements, booking instructions, and a QR code.

Contact information for D-Life Dance School including phone number (029-858-6380), email (info@dance-life.jp), website (http://www.dance-life.jp), and address (茨城県つくば市春日3-20-12).

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	4/9,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25 4/11,18,25 5/2,9,16,23 6/6,13,20,27	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	西園美彌	(木) 20:30~22:00	4/11,18,25 5/9,16,23,30 6/6,13,20,27	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。
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	海津亜紀子	(土) 9:30~11:00	4/6,13,20,27 5/4,11,18,25 6/1,8,15,22,29	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] ※バレエ経験1年以上の方	三瓶晶子	(月) 10:30~12:00	4/8,15,22,29 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、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	4/8,15,22,29 5/13,20,27 6/3,10,17,24	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] ※バレエ経験2年以上の方	田中栄三子	(火) 10:30~12:00	4/9,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	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	4/9,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25 4/10,17,24 5/1,8,15,22 6/5,12,19,26	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	4/10,17,24 5/1,8,15,22 6/5,12,19,26 4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28	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]	小川友梨	(金) 12:45~13:45	4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28	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。 ※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	4/11,18,25 5/9,16,23,30 6/6,13,20,27	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	4/18,25 5/2,16,23,30 6/6,20,27	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！
LOCKING 入門	藤田翔吾	(木) 20:30~22:00	4/11 5/9 6/13 ※月1回開催	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！

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	4/8,15,22,29 5/13,20,27 6/3,10,17,24	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。
ファンク入門	ICHI	(火) 11:30~13:00	4/9,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	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を一緒に楽しみましょう！
SOUL WAACK 入門	yucky	(火) 20:30~22:00	4/9,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	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	4/10,17,24 5/8,15,22 6/5,12,19,26	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	4/8,15,22,29 5/13,20,27 6/3,10,17 4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19	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	4/10,17,24 5/1,8,22,29 6/5,12,19,26	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	4/10,17,24 5/1,8,22,29 6/5,12,19,26	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	4/11,18,25 5/9,16,23,30 6/6,13,20,27	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	4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26	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	本多真梨	(月) 10:30~12:00	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	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』よりオダリスク 第3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	本多真梨	(木) 10:30~12:00	4/11,18,25 5/2,9,16,23,30 6/6,20,27	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	本多真梨	(木) 12:05~13:05	4/11,18,25 5/2,9,16,23,30 6/6,20,27	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

つくば南校 [つくば市稲岡66-1-A] ※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) 20:30~22:00	4/9,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	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。
---------------------	------	-----------------	-------------------------------------	---

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