

2月 ZEAL STUDIOS-KAWAGUCHI-[川口]

FOUNDATIONレッスン-1レッスン60分-90分【ビギナーから初級向け/キッズ】

16:00	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
		キッズキッズDANCE (3歳~小学生未満) KAORI					
17:00	KIDS HIPHOP JAZZ (小・中学生) LISA	16:10~17:10 (60min) KIDS GIRL'S HIPHOP (小・中学生) KAORI	KIDS はじめてダンス (小・中学生) KARINA	KIDS JAZZ (小・中学生) サリー	KIDS HIPHOP (小・中学生) KO-SKE	11:00 キッズキッズDANCE (3歳~小学生未満) Search	
18:00	17:00~18:00 (60min) スタジオ開放 18:00~18:30	17:20~18:20 (60min)	17:00~18:00 (60min) JAZZ ビギナー専用	17:00~18:00 (60min) スタジオ開放 18:00~18:30	17:00~18:00 (60min) スタジオ開放 18:00~18:30	11:00~12:00 (60min) KIDS HIPHOP (小・中学生) CHAZ&NOZOMI	
19:00	JAZZ ビギナー専用 LISA	GIRL'S HIPHOP ビギナー専用 KAORI	KARINA	HIPHOP 初級 RYO	HIPHOP JAZZ ビギナー専用 RINA	12:00 12:00~13:00 (60min) KIDS HIPHOP中級 (小・中学生) RINA	HIPHOP JAZZ 初級
20:00	18:30~19:15 (45min) JAZZ ベーシック LISA	18:30~19:15 (45min) GIRL'S HIPHOP ベーシック KAORI	18:00~19:00 (60min) HIPHOP JAZZ ビギナー専用 MASA	18:30~19:40 (70min) HIPHOP ビギナー専用 YO-SIN	18:30~19:15 (45min) HIPHOP JAZZ ベーシック RINA	13:00~14:00 (60min) CHAZ&NOZOMI HIPHOP ビギナー専用 NOBU	13:00~14:00 (60min) HIPHOP ベーシック専用 NOBU
21:00	19:20~20:05 (45min) LOCK 初級 KIN	19:20~20:05 (45min) HIPHOP ビギナー専用 MAKI	19:00~19:45 (45min) HIPHOP JAZZ ベーシック MASA	19:45~20:30 (45min) HIPHOP ベーシック専用 YO-SIN	19:20~20:05 (45min)	14:00 13:05~14:05 (60min) HIPHOP JAZZ ビギナー専用 CHAZ&NOZOMI	14:00~14:45 (45min) HIPHOP ベーシック専用 NOBU
22:00	20:20~21:30 (70min) SOUL(FREESTYLE) 初級 KIN	20:05~20:50 (45min) HIPHOP ベーシック専用 MAKI	19:50~20:35 (45min) HIPHOP JAZZ 初級 CHIIHIRO	20:35~21:20 (45min) HOUSE 初級 D-SAKU	20:10~21:20 (70min) HIPHOP 初級 jessy	15:00 14:10~14:55 (45min) HIPHOP JAZZ ベーシック専用 CHAZ&NOZOMI	14:50~15:35 (45min) HIPHOP 初級 HIDE
	21:35~22:45 (70min)	20:55~21:40 (45min) HOUSE 基礎&超入門 AKIKO	20:40~21:50 (70min) HIPHOP(KRUMP) 初級 MASAYA	21:25~22:35 (70min)	21:25~22:35 (70min)	15:05~15:50 (45min)	15:40~16:40 (60min)
		21:40~22:15 22:15~22:55	21:55~22:55 (60min)			16:00 15:05~15:50 (45min) JAZZ FUNK 初級 ASSA	
						17:00 15:55~16:55 (60min) スタートクラスHIP HOP JAZZ 基礎 ASSA	
						18:00 17:00~17:45 (45min) スタートクラスHIP HOP JAZZ 振付 ASSA	
						19:00 17:50~18:50 (60min)	

●スケジュールは予告なく変更する場合がございます。ご了承下さい。

レッスンについて

HIPHOP	ストリートダンスの王道。流行の最先端の曲に合わせて踊りたい人も、懐かしのオールドスクールを堪能したい人もHIP HOPなら誰でも楽しくダンス出来ます！
JAZZ	一つ一つの動きにメリハリがあり、男女問わずセクシーさを感じさせるダンスの一つです。各パーツをしっかりと動かすので、コアマッスル(深層筋肉)の筋力アップに大変効果的です。
HIPHOP JAZZ	ジャズの基本となる柔軟性にHIP HOPの要素を絡ませ、リズム・ノリがメインとなるスタイルです。ジャズもHIP HOPも踊りたい方はぜひ！
LOCK	体に鍵をかけるようにロックすることからそうよばれるようになり、ピタッと止まったり動いたりするようなコミカルな動きが特徴です。
HOUSE	流れるような素早い足さばきとアクロバティックな動き、そして軽快なステップが魅力的なダンスです。

レベル別のご案内

初心者	ビギナー専用&ベーシック・初級
経験者	初級

ダンス上達のススメ(YO-SIN先生より)

未経験者の方で最初から踊れる方はいません。どんな方でも最初は難しく感じます。続けていくうちに感覚が分かるようになり、踊れるようになっていきます。【英会話・水泳・ピアノなども、すぐに出来るようになりませんよね。】
未経験者の方は『ビギナー専用&ベーシック』を、初心者以上の方は『ビギナー専用&ベーシック』『初級』を、バランス良く受講されることをお勧めします。決まったレッスンばかりでなく、多くのレッスンを受講することで上達が早くなります。



ビギナー専用&ベーシック 90分

これからダンスを始められる方対象のレッスンです。ビギナー専用では【ストレッチ⇒アイソレーション⇒リズム取り⇒リズム取り応用】をベーシックでは【ストレッチ⇒リズム取り⇒振付】(こちらはHIPHOPクラスでの内容です。ジャンルによって異なります)を行い、2コマに分かれているので、ビギナー専用に間に合わなくても、ベーシックからの参加も可能です。月4回会員様は2コマ同時に受講して頂ければ、1回のカウントになります。

初級 60-70分

初心者~経験者対象のレッスンです。基礎・応用・振付などの内容になります。初級クラスのレベルになっていますので、未経験者も初心者の方も積極的にご参加下さい。クラスによってレッスンの長さが違いますが、レベルは同じです。