

スタジオプログラム

1月 /2026

	月曜日(mon)	火曜日(tue)	水曜日(wed)	木曜日(thu)	金曜日(fri)	土曜日(sat)	日曜日(sun)		
	Dance Studio	Pilates Studio	Dance Studio	Pilates Studio	Dance Studio	Pilates Studio	Dance Studio	Pilates Studio	
9:00								9:00	
10:00					ジャズダンス エネルギーで表現豊かなジャズダンスの要素にストリートダンスの要素などを取り入れた、楽しいダンスです。クラシックバレエを基礎としつつ、音楽に合わせて自由に身体を動かすジャズダンスの魅力を、楽しみながら学べるクラスです。			10:00	
11:00	リズムベーシック ダンスの種類に関わらず、アップ・ダウン・アイソレーションなど、音楽に合わせて楽しく、正確に体を動かすための基本動作を学べるクラスです。	無料体験 MIHI	無料体験 MIHI	無料体験 MIHI	無料体験 MIHI	無料体験 MIHI	無料体験 MIHI	11:00	
12:00								12:00	
13:00								13:00	
14:00								14:00	
15:00	15:00~15:50 Kids リズムベーシック Karen Tsuji	14:30~15:20 Kids リズムダンス MIHI	15:30~16:20 Kids ヒップホップ MIHI	15:40~16:30 Kids チアダンス RIKO	16:40~17:30 Regular チアダンス RIKO	14:30~15:20 Kids リズムダンス MIHI	15:30~16:20 Kids ヒップホップ MIHI	15:00	
16:00	16:00~16:50 Regular フリースタイル Karen Tsuji					15:00~15:50 Kids リズムダンス MIHI	16:00~17:00 Regular ジャズ RIKO	16:00	
17:00					Advance ジャズ RIKO			17:00	
18:00								18:00	
19:00	フリースタイル ジャンルにとらわれず、音楽に合わせて自由に踊るスタイルを学びます。リズムトレーニング・アイソレーションなどの基礎的な体づくりから様々動きを組み合わせ、創造性を引き出すクラスです。	ヒップホップ リズムトレーニングやアイソレーションを中心に、基本的なステップを習得し、体力・柔軟性・バランス感覚・リズム感を身に付けていくクラスです。	チアダンス ポンポンを使用し、音楽に合わせてダンス、ターン、ジャンプ、アーム等を組み合わせて踊ります。チアリーディングのようなアクロバットは行わず、ダンス表現に特化したクラスです。			マシンピラティス Lv.1 ピラティスの基礎となる呼吸法・骨盤の安定・体幹の使い方を丁寧に学ぶクラスです。 リフォーマーと呼ばれる専用マシンが動きをサポートし、筋力・柔軟性・姿勢のバランスを整えます。 初めての方から経験者まで、正しい動きを身につけたい方におすすめです。			19:00
20:00								20:00	
21:00								21:00	
22:00								22:00	
23:00								23:00	

Dance Academy

1月19日START

Machine Pilates Studio

通常レッスン2月START