

# 〈チャコットダンスキューブ勝どき 3F Cスタジオ〉 2020年7月 レッスンスケジュール

Cスタジオでは、定員4名の少人数制レッスンを行っています。一人一人の身体に合わせて指導していきます。姿勢や立ち方のチェックも行い、身体の様々なお悩み改善からバレエのスキルアップまでを目指すプログラムです。

理学療法士  
監修

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30		ボディチューン®50 10:30~11:20 吉村 真弓	ボディチューン®50 10:30~11:20 清水 若菜	ボディチューン®50 10:30~11:20 鈴木 真知子		バレエメンテナンスI 10:15~11:30 蟹江 あずさ	
11:00							
11:30							
12:00		バレエメンテナンスI 11:35~12:50 吉村 真弓	バレエメンテナンスI 11:35~12:50 清水 若菜	バレエメンテナンスI 11:35~12:50 鈴木 真知子			
12:30							
13:00		バ克服 30 12:50~13:20 吉村 真弓		ボディチューン®30 12:50~13:20 鈴木 真知子			
13:30							
14:00							
14:30				バレエメンテナンスII 14:00~15:15 大久保 真貴子		ボディチューン®50 14:00~14:50 岡 裕美恵	
15:00							
15:30				バ克服 30 15:15~15:45 大久保 真貴子		バレエメンテナンスI 15:05~16:20 岡 裕美恵	
16:00							
16:30						バ克服 30 16:20~16:50 岡 裕美恵	
17:00							
17:30						バレエメンテナンスII 17:10~18:25 吉村 真弓	
18:00							
18:30							
19:00						ポワント・バー 30 18:25~18:55 吉村 真弓	
19:30							
20:00							
20:30							

## ボディチューン®

毎月テーマに沿った身体を整えるストレッチと、各クラスのレッスン効果をより高めるためのトレーニングを効率よく行います。

## バレエメンテナンス

バレエの基礎レッスンを更に掘り下げて、じっくり丁寧に身体の使い方を指導します。  
I 両手でバーにつかまったレッスンから始まります。  
バレエ未経験~初心者向き。  
II 片手でのバーレッスンとセンターレッスンです。

## ポワント・バー 30

トゥシューズ未経験から受講できるトゥでの立ち方から見直すレッスンです。

## “パ”克服 30

毎月特定の“パ”を抜き出して集中レッスンする30分。皆さまのリクエストも承りながらテーマを決めていきます。

## 体験レッスン

全てのクラスよりお選びいただけます。ご都合に合わせて、好きなクラス、時間をご予約ください。初心者の方はバレエメンテナンスI、ボディチューン®がおすすめです。(プライベートは除く)

## 7月のテーマ

- ボディチューン® 50分  
基礎体力をアップしよう!
- ボディチューン® 30分  
骨盤・脚の歪みをリセット
- バ克服 30分  
ピケターン

〈ご予約・お問い合わせ先〉  
チャコット・ダンスキューブ  
勝どきスタジオ  
TEL.03-6221-2273

## 〔7月のお知らせ〕

新型コロナウイルス感染症対策として、バレエフォース®の定員を4名とさせていただきます。またヨガマットやボール等の共有するグッズは使用禁止とさせていただきます。バスタオル等をご持参ください。ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。