

# 〈チャコットダンスキューブ勝どき 3F Cスタジオ〉 2021年3月 レッスンスケジュール

Cスタジオでは、定員5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、身体様々な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 |   |                                    |                                                                 |                                      |   |                                     |   |
| 11:00 |   | ボディチューン®50<br>10:30~11:20<br>吉村 真弓 | ボディチューン®50<br>10:30~11:20<br>清水若菜<br>※3/17, 24, 31休講            | ボディチューン®50<br>10:30~11:20<br>鈴木 真知子  |   | バレエメンテナンスⅠ<br>10:15~11:30<br>蟹江 あずさ |   |
| 11:30 |   |                                    |                                                                 |                                      |   |                                     |   |
| 12:00 |   | バレエメンテナンスⅠ<br>11:35~12:50<br>吉村 真弓 | バレエメンテナンスⅠ<br>11:35~12:50<br>3/3, 10 清水若菜<br>3/17, 24, 31 蟹江あずさ | バレエメンテナンスⅠ<br>11:35~12:50<br>鈴木 真知子  |   |                                     |   |
| 12:30 |   |                                    |                                                                 |                                      |   |                                     |   |
| 13:00 |   | バ克服 30<br>12:50~13:20<br>吉村 真弓     |                                                                 | ボディチューン®30<br>12:50~13:20<br>鈴木 真知子  |   |                                     |   |
| 13:30 |   |                                    |                                                                 |                                      |   |                                     |   |
| 14:00 |   |                                    |                                                                 |                                      |   |                                     |   |
| 14:30 |   |                                    |                                                                 | バレエメンテナンスⅡ<br>14:00~15:15<br>大久保 真貴子 |   | ボディチューン®50<br>14:00~14:50<br>岡 裕美恵  |   |
| 15:00 |   |                                    |                                                                 |                                      |   |                                     |   |
| 15:30 |   |                                    |                                                                 | バ克服 30<br>15:15~15:45<br>大久保 真貴子     |   | バレエメンテナンスⅠ<br>15:05~16:20<br>岡 裕美恵  |   |
| 16:00 |   |                                    |                                                                 |                                      |   |                                     |   |
| 16:30 |   |                                    |                                                                 |                                      |   | バ克服 30<br>16:20~16:50<br>岡 裕美恵      |   |
| 17:00 |   |                                    |                                                                 |                                      |   |                                     |   |
| 17:30 |   |                                    |                                                                 |                                      |   |                                     |   |
| 18:00 |   |                                    |                                                                 |                                      |   | バレエメンテナンスⅡ<br>17:10~18:25<br>吉村 真弓  |   |
| 18:30 |   |                                    |                                                                 |                                      |   | ポワント・バー 30<br>18:25~18:55<br>吉村 真弓  |   |
| 19:00 |   |                                    |                                                                 |                                      |   |                                     |   |
| 19:30 |   |                                    |                                                                 |                                      |   |                                     |   |
| 20:00 |   |                                    |                                                                 |                                      |   |                                     |   |
| 20:30 |   |                                    |                                                                 |                                      |   |                                     |   |

## 3月のテーマ

- ボディチューン® 50分  
筋力と免疫力を同時にアップ!
- ボディチューン® 30分  
二の腕を絞って使ってしなやかに
- バ克服 30分  
ピケターン + シェネ

## Zoom オンラインレッスン【chacott-online】3月スケジュール

おうちで過ごす時間は オンラインレッスンで♪心とからだをリフレッシュ♪

- 鈴木真知子先生『バー・アスティエ』  
3/1・8・15・22・29〈月曜日〉11:00~12:00
- 風間美珠希先生『バー・アスティエ』  
3/5・19〈金曜日〉13:30~14:30  
3/12・26〈金曜日〉16:30~17:30
- 久保田恭代先生『ジャイロキネシス®』  
3/1・8・15・22・29〈月曜日〉13:00~14:00
- 久保田恭代先生『おうちでバランスボール』  
3/2・9・16・23・30〈火曜日〉15:00~16:00
- 清水若菜先生『ゆっくりバーレッスン』  
3/3・10〈水曜日〉13:10~13:50

オンラインレッスンのご予約はこちらから!



## 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〈休止中〉

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)

## プライベートレッスン セミプライベートレッスン 《要電話予約》

- ① 1名 40分 ¥5,000+税
  - ② 2名 60分 ¥9,000+税
- ご希望の内容と時間をお伺いし、ご相談の上で日時を決定いたします。まずはお気軽に電話でご相談ください。

〈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

## 〔3月のお知らせ〕

新型コロナウイルス感染症対策として  
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。  
●ご予約は 勝どきスタジオ予約サイトでの受付です。Web サイトをご確認ください。  
ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。