

# 〈チャコットダンスキューブ勝どき 3F Cスタジオ〉 2019年11月 レッスンスケジュール

Cスタジオでは、定員8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						11/9(土)、24(日)全クラス休講	
10:30							
11:00		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	
11:30							
12:00		バレエメンテナンスI 11:20~12:35 吉村 真弓	バレエメンテナンスI 11:20~12:35 清水 若菜	バレエメンテナンスI 11:20~12:35 鈴木 真知子		ボディチューン®50 11:30~12:20 内村 麻弥	
12:30							
13:00		バ克服 30 12:35~13:05 吉村 真弓		ボディチューン®30 12:45~13:15 鈴木 真知子			
13:30						ボディチューン®30 13:15~13:45 内村 麻弥	
14:00							
14:30	18日・25日 要予約 プライベート レッスン 14:30~15:10			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 14:10~15:00 岡 裕美恵	
15:00							
15:30	18日・25日 要予約 プライベート レッスン 15:20~16:00			バ克服 30 15:15~15:45 大久保 真貴子		バレエメンテナンスI 15:00~16:15 岡 裕美恵	
16:00							
16:30	要予約 プライベートレッスン			ボディチューン®30 16:15~16:45 岡 裕美恵		バ克服 30 16:20~16:50 岡 裕美恵	未経験者歓迎 チューン15+ メンテナンスI 16:20~17:35 内村 麻弥
17:00	骨格、可動域、柔軟性、バランスなどのチェックを通して、痛みやゆがみの原因となっている箇所や動きを特定し、どのように改善していくかなど、お客さま一人ひとりのお悩みや課題にお答えしながら、マンツーマンでレッスンをを行います。						
17:30							
18:00						バレエメンテナンスII 17:15~18:30 吉村 真弓	
18:30							
19:00	11月のテーマ					ポワント・バー 30 18:30~19:00 吉村 真弓	
19:30	●ボディチューン® 50分 アームスのコントロール～振り回さない・縮めない～				未経験者歓迎 チューン15+ メンテナンスI 19:00~20:15 内村 麻弥		
20:00	●ボディチューン® 30分 怠くて重い脚を温めて軽やかに						
20:30	●バ克服 30分 ピケ・アンドゥダン						

## 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。

## チューン+メンテナンスI

未経験者歓迎  
通常のバレエメンテナンスクラスの前にボディチューンの動きを15分行います。バレエはじめての方や普段運動していない方におすすめ!

## 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、お好きなクラス、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)

〈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

## 〔11月のお知らせ〕

### ♪♪♪ Ballet Force® ご紹介キャンペーン ♪♪♪

11月中にご紹介した方が入会されると、ご紹介者さま、ご入会者さま それぞれに  
**バレエフォース 3クラス分のレッスンチケットをプレゼント!!!** この機会にぜひお誘い合わせください。  
※ご予約時に、ご紹介者さまのお名前をお伝えください。