

# 〈チャコットダンスキューブ勝どき 3F Cスタジオ〉 2019年12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			12/7・21(土)、22(日)、26(木)、年末年始 12/29(日)~1/3(金) 全クラス休講 12/28(土)は3クラスのみ開講 (下記の12月のお知らせをご確認ください)				
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 12/25代行 岡 裕美恵	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		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 12/25代行 岡 裕美恵	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	
12:00							
12:30		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			
13:00							
13:30						ボディチューン®30 13:15~13:45 内村 麻弥	
14:00							
14:30	9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	9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 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。			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							
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						ポワント・バー 30 18:30~19:00 吉村 真弓	
19:30					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							
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。

## 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®がおすすめてです。(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

## 〔12月のお知らせ〕

- 《特別講座》12/16(月) 13:30~15:00 ボディチューン® 特別講座 (定員8名 予約制)  
◆講師: 理学療法士 田中 紀行先生(ボディチューン® 監修) ◆受講料: 会員・非会員共に 3,500円+税 ◆テーマ: 伸びる甲、高いルレベ!
- 《臨時クラス》12/16(月) 15:00~16:15 バレエメンテナンスI (定員8名 予約優先)  
◆講師: 蟹江あずさ先生 ◆受講料: 会員 2,300円+税・非会員 3,200円+税
- 《年末年始のお知らせ》12/28(土)は下記の3クラスのみ開講いたします。12/29(日)~1/3(金)は年末年始休業日となります。  
①10:15~11:30 バレエメンテナンスI 蟹江あずさ先生 ②11:30~12:45 バレエメンテナンスII 吉村真弓先生  
③12:45~13:15 ポワント・バー 30 吉村真弓先生