

〈チャコットダンスキューブ勝どき 3F Cスタジオ〉 2020年12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							
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 ※12/9、23休講	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 11:35~12:50 吉村 真弓	バレエメンテナンスI 11:35~12:50 12/2、16 清水若菜 12/23 蟹江あずさ ※12/9休講	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							

12月のテーマ

- ボディチューン® 50分
アームスのための肩甲骨と背中を意識
- ボディチューン® 30分
冷え・むくみとバランス(軸)チェック
- バ克服 30分
ジュッテ・アントルラッセ

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

〔12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。

勝どきスタジオ 年末年始休業日：2020年12月29日(火)～2021年1月2日(土)