

# 《2021年4月》 チャコット・ダンスキューブ勝どきスタジオ Cスタジオタイムスケジュール

※コロナウイルス感染症対策のため、専用webサイトからの事前予約が必要です。【定員】各クラス5名  
※各クラスの受付は、クラス開始時刻の30分前とさせていただきます。

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45		バレエメンテナンスⅠ 吉村真弓 10:30~12:00		コンディショニング 鈴木真知子 10:30~11:30		バレエメンテナンスⅠ 蟹江あずさ 10:15~11:45		10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15					バレエメンテナンスⅠ 鈴木真知子 11:45~13:15			12:15
12:30					ポワント 12:00~12:30			12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15							13:15	
13:30				ポワント 13:15~13:45			13:30	
13:45						《4/10・17限定開講》 コンディショニング 鈴木真知子 13:30~14:30	13:45	
14:00							14:00	
14:15							14:15	
14:30				バレエメンテナンスⅡ 大久保真貴子 14:00~15:30			14:30	
14:45							14:45	
15:00						《4/10・17限定開講》	15:00	
15:15						バレエメンテナンスⅠ	15:15	
15:30						鈴木真知子	15:30	
15:45						14:45~16:15	15:45	
16:00			Shiny Gold リトルチアダンス (3歳~年長) 15:30~16:20	パ克服 15:30~16:00		ポワント 16:15~16:45	16:00	
16:15							16:15	
16:30							16:30	
16:45							16:45	
17:00							17:00	
17:15							17:15	
17:30			Shiny Gold キッズチアダンス (小1~小3) 17:00~18:00			バレエメンテナンスⅡ 吉村真弓 17:00~18:30	17:30	
17:45							17:45	
18:00							18:00	
18:15							18:15	
18:30							18:30	
18:45						ポワント 18:30~19:00	18:45	
19:00							19:00	
19:15							19:15	

※チアダンスの体験・入会については、  
Shiny Goldにお問い合わせください。  
[TEL 090-9954-1985](tel:090-9954-1985)

## 【クラスレベル・内容】

バレエメンテナンスⅠ	初めてバレエをされる方・基礎を見直したい方を対象としたクラス。両手バーでのレッスンから行います。
バレエメンテナンスⅡ	バレエ経験1年以上の方を対象としたクラス。片手バーでのレッスン&センターレッスンを行います。
ポワント	ポワントを初めて履かれる方・トゥでの立ち方から見直したい方にオススメのクラス。 ※本講座前のバレエメンテナンスⅠ、Ⅱからご受講ください。
パ克服	月毎に特定のパを抜き出して集中してレッスンします。4月は『ポールドブラ』を練習します。 ※本講座前のバレエメンテナンスⅠ、Ⅱからご受講ください。
コンディショニング	鈴木先生オリジナルのメソッドで、身体の不調や悩みを解決し、身体意識を高めていくことを目的としたクラスです。バレエレッスンをより楽しんでいただけるようにサポートいたします。