

【オンライン・チアダンスレッスン】スケジュール表

時間	月				
	項目	内容	対象	定員	参加費
10:30-11:00	ウォーミングアップ動画		Free	Free	Free
11:10-11:40	テクニク	ピルエット（導入）	園児・小1年生以上	15名	550円
11:50-12:20	テクニク	ピルエット（シングル/ダブル）	小1年生以上	15名	550円
12:30-13:00	テクニク	ピルエット（ダブル/トリプル）	小1年生以上	15名	550円
13:00-13:50	昼休み				
13:50-14:20	テクニク	アラセゴンターン（導入）	小3年生以上	15名	550円
14:30-15:00	テクニク	アラセゴンターン（回転してみよう）	プリーからアップで軸に乗れる人	15名	550円
15:10-15:40	テクニク	アラセゴンターン（終わり方を覚える）	回転ができる人	15名	550円

時間	水				
	項目	内容	対象	定員	参加費
10:30-11:00	ウォーミングアップ動画		Free	Free	Free
11:10-11:40	テクニク	トウタッチ（基礎）	園児・小1年生以上	15名	550円
11:50-12:20	テクニク	トウタッチ（跳んでみよう）	小1年生以上	15名	550円
12:30-13:00	テクニク	トウタッチ（脚を高くあげよう）	小1年生以上	15名	550円
13:00-13:50	昼休み				
13:50-14:20	テクニク	シェネリープ（やり方説明）	小3年生以上	15名	550円
14:30-15:00	テクニク	シェネリープ（やってみよう）	小3年生以上	15名	550円
15:10-15:40					

時間	金				
	項目	内容	対象	定員	参加費
10:30-11:00	ウォーミングアップ動画		Free	Free	Free
11:10-11:40	ダンス	ダンス①（ステップ & アーム）	園児・小1年生以上	50名	550円
11:50-12:20	ダンス	ダンス②（ピルエット&トウタッチ）	小1年生以上	50名	550円
12:30-13:00	ダンス	ダンス③（ピルエット&フライングエイ）	小3年生以上	50名	550円
13:00-13:50	昼休み				
13:50-14:20	ダンス	ダンス④（アラセゴン&トウタッチ）	小3年生以上	50名	550円
14:30-15:00	ダンス	ダンス⑤（アラセゴン&フライングエイ）	小3年生以上	50名	550円
15:10-15:40					

<注意事項>

- ・自分のレベルにあったレッスンを選択してください。
- ・1週目、2週目は同じ内容のレッスンとなります。
- ・一度お申込みいただいたレッスンは、いかなる理由においても変更・キャンセルはできません。予めご了承ください。
- ・テクニクレッスンについて
基本的に1人が1日に受講できるレッスンは1講座です。
定員に満たない場合、お申し込みを受け付ける場合がございます。
- ・ダンスレッスンについて
複数レッスン受講いただくことができます。
ダンスはそれぞれのクラスで別の振り付けとなっています。
①&②、③&④&⑤はそれぞれ同じ曲を使用しており、続けて受講いただくと1曲を連続して踊ることができます。