



MY-D.DANCE.STUDIO

タイムスケジュール 2026.1～

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

<プログラム説明>

9:00					😊 8:45～9:35 JDACダンススクール サニー/RURU	😊 9:00～9:50 JDACダンススクール サニー/YUMI
9:30						
10:00	9:40～10:40 ヨガ	9:50～10:50 保育園授業	9:40～10:40 ピラティス		😊 9:40～10:40 JDACダンススクール シャイン/RURU	😊 10:00～11:00 JDACダンススクール シャイン/YUMI
10:30						
11:00	10:50～11:50 1. 3週 ピラティス 2. 4週 大人のダンス	11:00～12:00 ピラティス	10:50～11:50 大人のダンス K-POP		😊 10:45～11:45 JDACダンススクール スパークル/YUMI	😊 11:10～12:00 JDACダンススクール サニー/YUMI
11:30						
12:00					😊 11:50～12:50 JDACダンススクール スター/YUMI	😊 12:10～13:00 JDACダンススクール スター/RURU
12:30		12:10～13:10 大人のダンス HIPHOP(リズム)				
13:00					😊 12:55～13:45 JDACダンススクール サニー/RURU	
13:30	13:00～14:00 ピラティス				😊 13:50～14:50 JDACダンススクール シャイン/YUMI	
14:00						
14:30			😊 14:40～15:30 JDACダンススクール サニー/KAORI			
15:00	休館日				15:00～16:00 ピラティス	
15:30						
16:00		😊 16:00～17:00 JDACダンススクール シャイン/YUMI	😊 15:50～16:50 JDACダンススクール K-POP/KAORI		😊 16:05～17:05 JDACダンススクール K-POP/RURU	
16:30						
17:00		😊 16:50～17:40 JDACダンススクール サニー/YUUKI	😊 16:55～17:55 JDACダンススクール シャイン/KAORI	😊 16:50～17:40 JDACダンススクール サニー/RURU	😊 17:10～18:10 体幹アップ	
17:30		😊 17:05～18:05 体幹アップ				
18:00		😊 17:50～18:50 JDACダンススクール スター/YUUKI	😊 18:00～19:00 JDACダンススクール スター/YUMI	😊 17:50～18:50 JDACダンススクール シャイン/YUUKI	18:30～19:30 大人のダンス FreeStyle	
18:30						
19:00		😊 19:00～20:00 JDACダンススクール スパークル/YUMI	19:10～20:10 大人のダンス HIPHOP	😊 18:55～19:55 JDACダンススクール スパークル/YUUKI		
19:30				😊 20:00～21:00 JDACダンススクール JAZZ HIPHOP		
20:00			19:30～20:30 大人のダンス K-POP			
20:30		20:15～21:15 ピラティス				
21:00						
21:30						

😊 *ダンススクール*

【JDACダンススクール】
「生きる力」が学べる新しい教育型ダンススクール！！
詳細は公式HPをチェック「JDACダンススクール」で検索。
サニークラス： 入門クラス
シャインクラス： 基礎クラス
スタークラス： 初級クラス
スパークルクラス： 初中級クラス(経験者)
ノヴァークラス： 中上級クラス(経験者)
バラエティクラス： 様々なジャンルのクラス

😊 *子供向けスクール*

【体幹アップ】 6歳以上
体の正しい使い方を学びます。腕や脚の付け根から動かす事で体幹力を上げ、体力(筋肉・神経などの働き)を向上します。運動が苦手でも楽しめます。
※個々のお悩みもアドバイスで解決します！

大人向けスクール

【ヨガ】
一日の始まりに呼吸を深め、体を起こすポーズを行います(立位～座位)

【ピラティス】 オススメです!!
姿勢の改善を目的に脊柱から引き起こる体の歪みや不調(肩こり、腰痛、膝痛など)を様々なエクササイズで調整します。ピラティスリングなどの小道具でエラー動作を抑制。

【大人のダンス】 初心者でも大丈夫!!
K-POP:韓国ミュージックの完コピクラス。今、流行りの音楽のキャッチーな部分をコピーしてレクチャーします。

HIPHOP:基礎をしっかり学べるクラスです。HIPHOPの基本のステップを組み合わせて、オリジナルの振り付けをHIPHOPミュージックに合わせてカッコよく踊ります。
リズム:あまり難しいことはしたくない!簡単にシンプルな動きを繰り返すリズムトレーニングのクラスです。

FreeStyle:月によってジャンルが変わります。
大人気のHANAやJ-POPも取り入れてダンスを楽しむクラスです。

【週替わりレッスン】
週によってレッスンが変わります。色んな内容に興味がある方におすすめです!