



MY-D.DANCE.STUDIO

タイムスケジュール 2023.9～

MON TUE WED THU FRI SAT SUN

<プログラム説明>

8:30						8:30～9:20 JDACダンススクール (幼児)／YUMI	
9:00							9:00～9:50 JDACダンススクール (幼児)／YUMI
9:30							
10:00	9:30～10:30 ヨガ(目覚め)		9:30～10:30 ピラティス			9:30～10:30 JDACダンススクール (幼児&低学年)／ERI	10:00～11:00 JDACダンススクール (低学年)／YUMI
10:30		9:45～10:45 1.3週 ヨガ(ほぐし)					
11:00							
11:30	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 ヨガ(骨盤調整)			10:40～11:40 JDACダンススクール (小学生)／YUMI	11:10～12:00 JDACダンススクール (幼児)／YUMI
12:00							
12:30						11:50～12:50 JDACダンススクール (低学年)／YUMI	
13:00							
13:30	13:00～14:00 ピラティス	13:00～14:00 ピラティス	13:00～14:00 フローヨガ			13:00～14:00 運動遊び (幼児～低学年)	
14:00							
14:30	休館日						
15:00			14:30～15:30 運動遊び (幼児)	14:30～15:20 JDACダンススクール (幼児)／YUMI		14:30～15:30 フローヨガ	
15:30							
16:00		15:40～16:40 運動遊び (幼児～低学年)	15:30～16:30 運動遊び (幼児～低学年)	15:40～16:30 JDACダンススクール (幼児)／YUMI		15:45～16:45 ピラティス	
16:30							
17:00	16:50～17:40 JDACダンススクール (幼児)／ERI		16:45～17:45 JDACダンススクール (低学年)／YUMI	16:45～17:45 JDACダンススクール (低学年)／YUUKI		17:00～18:00 体幹アップ (小学生～)	
17:30		17:00～18:00 体幹アップ (小学生～)					
18:00							
18:30	17:50～18:50 JDACダンススクール (小学生)／ERI		18:00～19:00 JDACダンススクール (小学生)／YUMI	18:00～19:00 JDACダンススクール (幼児&低学年)／ YUUKI		18:30～19:30 大人のダンス FreeStyle	
19:00		18:30～19:30 大人のダンス HIPHOP					
19:30							
20:00		19:40～20:40 ピラティス	19:30～20:30 大人のダンス K-POP	19:30～20:30 A.D.M チーム練習			
20:30							
21:00							

☺ *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

- 幼児クラス:年少～年長目安 (50分クラス)
- 低学年クラス:年長～小2目安 (60分クラス)
- 小学生クラス:小3～小6目安 (60分クラス)

☺ *大人向けスクール*

【ヨガ】

目覚め: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)
骨盤調整:産後3か月以上の方～子育て中の方、骨盤の歪みやぼっこりお腹の改善！股関節の周辺の筋力UP。
フローヨガ:流れるように様々なポーズを行い、動きを止めずに積極的に体を動かします。脂肪燃焼効果が高いヨガ。
ほぐし:凝り固まった体をほぐし血流UPします。(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】

今流行りの音楽やビートのきいた音楽に合わせて体を動します。ダイエットにも効果的！ダンスが初めての方でも心してご参加いただけます。
(ジャンル:FREESTYLE・K-POP・HIPHOPなど)

【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ススメです！

火曜日:第1.3週 ピラティス 第2.4週 大人のダンス
水曜日:第1.3週 ヨガ(ほぐし)

☺ *子供向けスクール*

【運動遊び】 幼児～低学年

様々な遊びを通して基礎体力を身につけ運動能力を高めコミュニケーション能力の向上も期待できます。
飽きない工夫・意欲的になる楽しいクラスです。

【体幹アップ】 小学生～

体の正しい使い方を学びます。腕や脚の付け根から動かさず体幹力を上げ、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！

【A.D.M】

10年続くダンスチームの練習時間です。
中学生以上対象。チームメンバー募集中！