

DANCE

| | |
|-----------------------------|--|
| ジュニアカンパニー 最強ジュニア 小1年～ | ダン育(ダンスを通して身体を育む)を行い、将来、クラブ活動・試合で活躍したい 舞台活動をしたい ミュージカルやテーマパークなどダンスの仕事に就きたい等、子供達の為に 基礎力をつける特別クラス です。柔軟性 筋力 巧緻性等 身体が素直な10代の間に身につけます。たとえダンスを継続しなくても、身体能力が高まるトレーニングをしていきますので、他のスポーツに転向してもお役に立てると思います。 時期により時間変更や曜日変更がございます。 |
| DANCE GYM KIDS 幼児さん～ | 運動が好きになる♥動くことが好きになる♥そんなお子様を増やしたい。縄跳び フラフープ ポール リボンを使い、リズム感・集中力・巧緻性を養い、体力をつけながら、可愛く 楽しく キュンキュンするお子様方のかわいらしさを引き出すダンスを踊っていきます。新体操とダンスが楽しめる欲張りクラスです。 |
| JAZZジュニアクラス 小学生以上 | ダンスの楽しさ、身体を動かす楽しさ、挨拶・思いやり・協調性・目標に向けての頑張り、達成感の大切さを強く伝えます。また、リズム感・筋力・集中力の向上の為、縄跳び・逆立ちの練習のおまけがつきます。努力する素晴らしさの実感を目指します。 |
| はじめてのDANCE | 音楽に合わせて踊りたい……でもダンス経験がないので、簡単に踊れるクラスがいいという方のクラスです。1ヵ月ごとに振付・音楽が変わります。 |
| JAZZ-Sクラス | DANCEを始めたい。上達して、舞台に出てみたいらしい。という方、基本的なテクニックを練習したい。体の使い方を教えて欲しい、という方のクラスです。 |
| JAZZ-SSクラス | 経験値UPクラスです。更に技を磨き、テクニックを向上させ、表現力も磨きます。 |
| JAZZ | 肉体と心を解して、ダンスを楽しむダンスクラスです。 約1ヵ月続きます。 |

HEALTH & BODYCARE

プライベートレッスン

| | |
|----------|---|
| ケア ストレッチ | ストレッチ・リンパマッサージをしながら筋肉をほぐします。心身ともにリラックスしたところでダイエット・スタイルアップを目指します。男性にもお勧めで、ご自身でストレッチをして行く中で、アジャストをしながら身体の奥までゆっくりと時間をかけて伸ばして行きます。気持ちの良いストレッチというより、イタ気持ち良い所まで行きます。身体の硬い方、コリの酷い方、等に最適です。 |
| オイルマッサージ | 60分/100分コース アロマオイルを使用し、全身のリラクゼーションを施術致します。 |

クラス展開

| | |
|------------------------------------|--|
| RELAX ストレッチ | 40分のストレッチクラス。じっくり、ゆったり全身の疲れをストレッチでゆったりとほぐしていきます。 |
| BBG バランスボールジムナスティック 日進・岡崎で展開 | 肩こり・腰痛・膝痛の緩和に♥バランスボールと組み合わせ痛みのある身体も楽に動かせます。この体操はオリジナルプログラムです。バランスボールに座り、滑り止めのついた棒やソフトチューブ等を使用した体操でマシンを使用しない、量1量分の場所でも可能な運動・筋肉トレーニングです。ご自身の調節でハードにもソフトにもなる体操です♥ |

TOPICS

| | |
|--------------|--|
| RAISING☆STAR | 1年毎計画事業 ダンス&芝居の舞台のプロジェクト 参加にはオーディションが有ります。 |
| テアトルバンブー | スタジオ発信のオリジナルミュージカル劇団です。 |