



はじダン♪

【2026.1~Lesson Schedule】

(TUE)	(WED)	(FRI)	(SAT)
17:00~18:00 KIDS初級 対象:小1~3	16:45~17:30 LITTLE 対象:年中年長	17:00~18:00 KIDS初級 対象:小1~3	15:00~15:45 LITTLE 対象:年中年長
18:15~19:15 TEENS初中級 対象:小4~学生	17:45~18:45 KIDS初級 対象:小1~3	18:15~19:15 TEENS初中級 対象:小4~学生	16:00~17:00 KIDS初級 対象:小1~3
20:00~21:15 OPEN 推奨:40代以上 (20~30代の参加可)	19:00~20:00 TEENS初中級 対象:小4~学生	19:30~20:30 HIPHOP中級 対象:講師判断(要相談)	17:15~18:15 TEENS初中級 対象:小4~学生
	20:15~21:30 OPEN 推奨:50代以上 (無理なく楽しく続けられるクラス)		19:00~20:00 サイファー ソロ練習会(基本第3土)

【クラスの選び方】

クラス名	対象者	クラス説明
LITTLE	年中年長	音楽に合わせて体を動かす楽しさを感じるクラス
KIDS初級	小1~3	ダンスの基礎となる体の使い方(アイソレーション)やステップを習得していくクラス ※ダンス未経験・初心者の方も安心して参加できます。
TEENS初中級	小4~学生	キッズクラスで身につけた基礎をもとに、ステップ・リズム・表現のレベルアップを目指しながら、少しずつ応用にもチャレンジしていくクラスです。 また、小学4年生以降からダンスを始めたい方や、「基礎から一段階上に進みたい」と感じている方も、レベルや様子を見ながら参加が可能です。 ※目安:キッズ修了レベル ※ダンス経験者向け ※レベル・理解度により参加可(要相談)
HIPHOP中級	選抜	音楽をしっかり聴き、その音に気持ちよく体をのせて踊るクラスです。 リズムの取り方や体の使い方をさらに深め、動きだけでなく雰囲気やノリまで含めた踊りを大切にします。 ただ振付を覚えるだけでなく、一段上の「かっこよさ」や表現を目指したいメンバー向けのクラスです。 ※講師判断、基礎・理解度・レッスン態度を含め判断します。
OPEN	大人	音楽を楽しみながら、無理なく体を動かすOPENクラス。 振付を覚えたり、音に合わせて動くことで運動と脳トレ、両方の要素を取り入れています。 年齢・経験問わず、「踊ることを楽しみたい方」大歓迎です♪
サイファー	小学生以上	ソロ練習会/自由参加/途中退出自由(基本第3土) ※年齢に関わらず、ルール・マナーを守れる方は参加可

※クラス分けは年齢・経験・レベルを考慮し、講師が最終判断します。