

HIDEKI DANCE ACADEMY

× & BISHISEI 一美姿勢一

グループLesson Timetable 2025/9~

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	9:30- & BISHISEI -腰痛改善-	9:30- & BISHISEI ComoYOGA ※別会場			
12:00- 英語で! 社交ダンス			12:30- カジュアル バリエーション		
13:00- & BISHISEI -美姿勢-	13:00- テクニカル Latin	13:00- 社交ダンス 初・中級	13:30- 美魔女の為の ラテンダンスサイズ	13:00- 社交ダンス 中級	
			15:30- & BISHISEI -美姿勢-		
	17:00- 社交ダンス 中・上級		17:00- 社交ダンス 中・上級		
					18:00- ジュニア 競技サークル (無料)

増田秀樹

小茂田容子

Timothy Wendland

Kaori Wendland

- 要予約制です。3日前までの予約制。下記公式LINE又はお電話でご予約いただけます！
- 都合により休講又は担当教師が変更になる場合があります。
- レッスン時間は、50分。但し人数が少ない場合は時短となります（1人→20分、2人→30分、3人→40分）
- 料金ポイント制：3ポイント／テクニカルLatinのみ4ポイント
- 2-3ヶ月毎に種目が変わります（ラテンダンスサイズを除く）

入門：ジルバ・マンボ・ブルース・スクウェアルンバ・スクウェアチャチャチャ

初級：ルンバ・チャチャチャ・ワルツ・タンゴ

中級：ルンバ・チャチャチャ・サンバ・ワルツ・タンゴ・スロー

社交ダンス初級：ルンバ、チャチャチャ、ワルツ、タンゴ

社交ダンス中級：ルンバ、チャチャチャ、サンバ、ワルツ、タンゴ、スロー

社交ダンス上級：中級+パソドブレ・クイックステップが加わります

ラテンダンスサイズ：音楽で必須なカラダの使い方をエクササイズ。オリジナルのソロダンスを音楽で踊りこんでいきます。

カジュアルバリエーション：簡単なバリエーション（約16小節）を音楽にあわせて組んで踊れるようにしていきます。

テクニカルラテン：ラテン5種目と基本テクニック。より上達したい方向けのクラスです。

英語で！社交ダンス：英国人講師によるレッスン。王道の社交ダンスを覚えながら基礎英語も習得できちゃウラス。

美姿勢ウォーキング：解剖学に基づいた美しい姿勢の作りのエクササイズと代謝UPウォーキングの実践クラス。

は互換性のあるクラス。どちらも共通して楽しめます。1-2ヶ月毎に種目が変わります。

※ComoYOGAは別会場での開催です。

お友達2-3名お集まりで、クラス開講可能です。
お気軽にご相談ください。

ご予約は
公式LINEから→

