

タナカヒデカズ・ダンスワールド グループレッスンガイド

コース名	曜日	時間	受講料	レッスン内容	持ち物・服装	場所	備考	
きっちりベーシック	月	7:10~8:00	1ヶ月4回 ¥6,000-	初級の方、以前にダンスを習った事のある方、もう一度基礎を見直したい方にお勧めのコースです	ダンスシューズをお持ち下さい 社交ダンスに見合った動きやすい服装でご参加下さい	第1教室	<ul style="list-style-type: none"> ・入会金なし ・教師資格をお持ちの方は受講料が異なります ・予約不要です ・グループレッスンは全ていつからでも受講していただけます ・社交ダンスのクラスは種目が月ごとに変ります ・日程・レッスン内容が変更される場合があります ・その他ご希望に応じたグループレッスンも開講いたします。ご相談下さい。 	
ちょっぴりバリエーション	土	6:10~7:00	(1回 ¥2,000-)	ベーシックを発展させて、ちょっぴり違うタイプの組み合わせバリエーションに挑戦！ 中・上級のクラスです				
初心者クラス	火	1:10~2:00	初心者・初級共通 11回チケット ¥20,000-(5ヶ月有効) (1回 ¥2,000-)	ダンスをするのがまったくはじめての方への初心者コースです。ブルース・ジルバ・マンボなど		第2教室		
	金	6:10~7:00		少しダンスをした事はあるけれど難しいステップはまだとてども・と言う方への初級コースです ワルツ・タンゴ・ルンバなど				
初級クラス	火	2:10~3:00		競技会で使える最新のステップを使いバリエーションの踊り方を学ぶクラスです				
	金	7:10~8:00		柔軟性・体力・筋力の向上、健康維持に無理なく優しいストレッチ。リラックスしながら身体をほぐしましょう。				
上級クラス	火	3:10~4:00	4回チケット ¥6,000-(2ヶ月有効) (1回 ¥2,000-)	新体操やヨガのテクニックを取り入れ、すっきりしたボディを目指すクラスです				動きやすい服装でご参加下さい
	金	8:10~9:00	11回チケット ¥22,000-(5ヶ月有効) (1回 ¥2,200-)	長めのタオルをご用意下さい				
ゆったりストレッチ	木	1:10~2:00	11回チケット ¥20,000-(5ヶ月有効) (1回 ¥2,000-)	始めての方でも安心して受講して頂けます。ストレッチで身体をほぐし、パーレッスンでバレエに親しみましょう				動きやすい服装でご参加下さい
すっきりボディメイク	土	5:10~6:00	4回チケット ¥6,000-(2ヶ月有効) (1回 ¥2,000-)	ストレッチで柔軟性を高め、パーレッスンでボディトーンをチェック、ダンスの向上につなげましょう。				バレエシューズをお持ち下さい
バレエ入門	木	6:30~7:20	6回チケット ¥10,000-(2ヶ月有効) (1回 ¥2,000-)	ダンスをするのがまったく初めての方、ダンスに興味のある方、基本から丁寧に覚えたい方にぴったりのクラスです	ダンスシューズをお持ち下さい		奈良西大寺 教室	
	金	1:10~2:00		基本からステップアップし、バリエーションも取り入れながら正しい踊り方をマスターしましょう				社交ダンスに見合った動きやすい服装でご参加下さい
バレエ初級	木	7:30~8:20						
	金	2:10~3:00						
初心者クラス	月/水	1:10~2:00						
		6:10~7:00						
ステップアップ		2:10~3:00						
		7:10~8:00						

詳細はお問い合わせ下さい

タナカヒデカズ・ダンスワールド TEL 06-6253-2771

大阪府中央区南船場 3-4-26 出光ナガホリビル 2F (地下鉄 御堂筋線 心齋橋駅2番出口・堺筋線 長堀橋駅2番出口 徒歩3分 東急ハンズ東隣)

奈良市西大寺新町 1-1-1 河辺ビル 2F (近鉄 奈良線 西大寺駅 北出口を出て西方向へ道なりに 徒歩5分 ファミリーマート北隣)