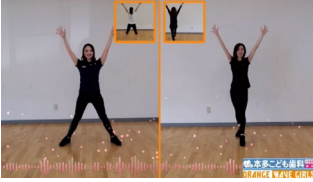


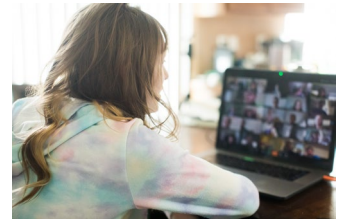
基本 3000円/月

【月3回(金曜)の動画送信+月3回(日曜)のオンライン(団体)レッスン】



オンラインレッスンでは、ウォーミングUP + 筋トレ + 課題ダンスに必要なアームやステップの確認などを、レベルに応じて行います。可能な範囲でダンスチェックも♪  
☆zoomを使用。事前にURLを送付します。

動画はオンラインレッスンの復習を約5分の動画にまとめて送付  
☆データ便のURLを送信。オンラインに出られないときも安心です。



【オンラインレッスンスケジュール】 日曜日各30分

☆通常クラスはオフラインレッスンの内容と同時進行です。予習・復習にもお役立てください♪

- |        |    |   |
|--------|----|---|
| 18:00~ | 通常 | J1,J2クラスと同等レベルのレッスンで、オフラインレッスンと同じ内容で進めていきます<br>アームとステップを組み合わせる練習したり、課題のダンスを復習して正確に踊れるようにします |
| 19:00~ | SU | 2年以上通われている生徒さん向け、StepUpクラスとして受講してください<br>課題のダンスでは物足りない生徒さんに、バレエやダンステクニックの指導を行います            |
| 20:00~ | 一般 | Dance初心者の大人向け、ストレッチや優しい筋トレでリフレッシュ<br>振付を一緒に確認しながら、心身ともにbrush UPしていきましょう♪                    |

注目!!

一般コースの年齢制限はありませんが、  
パパママ世代を想定しています。  
体をほぐすストレッチや代謝をあげる優しい筋トレ  
課題のダンスはORANGE WAVEの振付です！



ORANGE WAVEの定番曲「Let's GO」を時間をかけて少しずつ練習していきます。アームやステップ、バレエの基礎から、ゆっくり丁寧に進めています。10年後に「Let's GO」を踊れるようになることを目標に、  
いろんな曲にチャレンジしていきます♪初心者さん大歓迎☆是非一緒に楽しい時間をすごしましょう！

動画コースの皆様向けのオフラインイベントも企画中☆老若男女、全国各地誰でも参加できるスクールを目指します！ストレス発散、非日常の体験、健康の維持増進、新たなコミュニティづくりにお役立ていただければ幸いです♪

※申込書をFAXまたは、エスパルスホームページからお申し込みください

