

|  | 曜日 | 時間                          | 担当            | 会費                       | 内容   |
|--|----|-----------------------------|---------------|--------------------------|--|
| 中級クラス  | 土  | 15:00~16:15                 | 伊藤 武他         | 5回券<br>9,720円            | 基本ステップから簡単なバリエーションまで、実際にスタッフと何回も踊って練習します。                                    |
| (金曜) 初級12時30分~ 中級2時~ 多摩センタ桜美林エクステンションセンターにて開講 伊藤 武 まり子 |    |                             |               |                          |  |
| ステップクラス  | 水  | 11:00~12:00                 | 伊藤 武          | 4回券<br>6,480円            | スタンダードもラテンも楽しんで踊りましょう!<br>11時~ステップクラス 12時~ラテンクラス                             |
|  |    | 12:00~13:00                 |               |                          |  |
| レベルアップクラス  | 土  | 12:00~13:00                 | 五十嵐 衛         | 5回券<br>9,720円            | 簡単なバリエーションを覚えます。毎月種目は変わります。経験者向き(女性クラス)                                      |
| 初めてのダンス入門クラス   | 火  | 13:00~13:50                 | 伊藤 武          | 月4,320円<br>(月4回<br>3ヶ月間) | 初めての方の為に、パーティーで楽しく踊れるダンスの基本クラスです。4人位の少人数。<br>※一人のクラスは25分                     |
|  | 木  | 18:00~18:50                 | 伊藤まり子         |                          |  |
| 初級クラス  | 火  | 18:00~18:50                 | 伊藤まり子         | 月5,400円<br>(月4回<br>3ヶ月間) | ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャの初級程度の基本のステップを覚えます。少人数。※一人のクラスは25分                           |
|  | 木  | 18:00~18:50                 | 伊藤まり子         |                          |  |
| 初中級クラス   | 木  | 19:00~19:50                 | 伊藤 武          | 月6,480円                  | 簡単なバリエーションをアレンジして楽しいステップを踊ります。   |
| 体験個人レッスン   | 自由 | 時間自由 5レッスン分<br>1期分(25分×5回分) |               | 14,900円                  | 曜日、時間フリーの個人レッスン形式です。入門から初級レベルの、前半、後半各5回の10回コース。プライベートレッスンの体験コースです。           |
| 火・木ステップ SEISEKI  | 火木 | 20:00~21:00                 | 伊藤 武<br>伊藤まり子 | 月5,400円                  | 夜間(火・木)ステップ、どちらも参加OK。<br>最大計8回OK、もちろん火・木の片方のみでもOK<br>(初心者の方は、別メニューレッスン30分あり) |
| ストレッチクラス   | 金  | 11:00~12:00                 | 五十嵐妃美子        |                          | 猫背改善 美容と健康に!! ダンスの為のエクササイズ   |

### オープンクラス (基本は予約なく受講ができ、一回ごとにどなたでも参加いただけるクラス)

|             |          |             |             |                       |   |
|-------------|----------|-------------|-------------|-----------------------|---|
| 朝カラオケとダンス   | 第2・4 火曜日 | 10:00~11:45 |             | 会員でなくてもOK             | カラオケとダンスでご自由にお楽しみ下さい!<br>(貸切ご希望の方は伊藤まで)                       |
| フリーダンス      | 第3 火曜日   | 10:00~11:45 |             | 1回 1,000円<br>(コーヒー付き) | フリーダンスの日は、ダンスパートナーと踊る場合は、別にダンスチケット<br>(1曲200円)5枚綴り1,000円が必要です |
|             | 第4 木曜日   | 18:30~20:30 |             |                       |   |
| ダンスの為にピラテス  | (月2)月    | 11:00~12:00 | 占部沙也加       | 1回1,000円              | 清水純子バレエスタジオ教師、Body Element System Japan認定マットピラティストレーナー        |
| ERICKのサルサ   | 第2金      | 20:00~21:00 | ERICK OMIZA | 1回1,800円              | ERICK サルサ、パチャータ他のプロラテンダンサー、またプロ振付師としても各賞を受賞 回数割あり             |
| ヨガとクリスタルボール | 第3日      | 10:30~12:30 | 清水飛鳥        | 1回3,000円              | クリスタルボールとヨガのコラボ・京王友の会講師                                       |

|       |              |                        |                                 |                      |   |   |                         |
|-------|--------------|------------------------|---------------------------------|----------------------|---|---|-------------------------|
| 10:00 |              | 10:00~11:45            |                                 |                      |   |   |                         |
| 11:00 | 第2・4<br>ピラテス | (第2・4)ステップ<br>(第3)ステップ | 11:00(伊藤)<br>ステップクラス            |                      | 11:00ダンスの為に<br>エクササイズ                           |   | クリスタル<br>ボールと<br>ヨガのコラボ |
| 12:00 |              |                        | 12:00(伊藤)<br>ラテンクラス             |                      | 12:30(伊藤)<br>初級、中級クラス<br>(多摩エクステン<br>ションセンターにて) | 12:00(五十嵐)<br>レベルアップクラス                   |                         |
| 1:00  |              | 1:00(伊藤)<br>入門クラス      |                                 |                      |   |   |                         |
| 3:00  |              |                        |                                 |                      |   | 3:00(伊藤)<br>中級クラス                         |                         |
| 4:00  |              |                        |                                 |                      |   | 京王友の会                                     |                         |
| 5:00  |              |                        |                                 | 6:00(まり子)<br>初級クラス   |   |   |                         |
| 6:00  |              | 6:00(まり子)<br>初級クラス     | 6:30(まり子)<br>初級クラス              | (第4) 6:30~フ<br>リーダンス |   |   |                         |
| 7:00  |              |                        |                                 | 7:00(伊藤)<br>初中級クラス   |   |   |                         |
| 8:00  |              | 8:00<br>火・木曜クラス        | 7:30~10:00<br>ヤングサークル<br>(せいせき) | 8:00<br>火・木曜クラス      | 第2<br>ERICKサルサ                                  | 7:00~10:00<br>ヤングサークル<br>(桜が丘ダンス<br>サークル) |                         |
| 9:00  |              |                        |                                 |                      |   |   |                         |