

	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 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。
スタンダードクラス ラテンクラス	水	11:00~12:00 12:00~13:00	伊藤 武	4回券 6,480円	スタンダードもラテンも楽しんで踊りましょう！ 11時~スタンダードクラス 12時~ラテンクラス
レベルアップ クラス	土	12:00~13:00	五十嵐 衛	5回券 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 (月4回 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。 ※一人のクラスは25分
	火	17:00~17:50	伊藤まり子		
初級クラス	火	18:30~19:20	伊藤まり子	月5,400円 (月4回 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	18:45~19:30	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。経験者の方ならどなたでも大丈夫です。 (女性クラス)
火・木フリークラス SEISEKI	火 木	19:30~20:30	伊藤 武 伊藤まり子	月5,400円	夜間(火・木)フリークラス、どちらも参加OK。 最大計8回OK、もちろん火・木の片方のみでもOK (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!! ダンスの為にエクササイズ

オープンクラス (基本は予約なく受講ができ、一回ごとに会員以外の方も自由に、ご参加いただけるクラス) 要開催日確認

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 1回 1,000円 (コーヒー付き)	カラオケとダンスでご自由にお楽しみ下さい! (初心者の方には、簡単に踊れる入門レッスンあり)
フリーダンス	第3 火曜日 第4 木曜日	10:00~11:45 18:30~20:30		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 (1曲200円)5枚綴り1,000円が必要です
ダンスのための ピラテス (第1,3予定)	月	10:30~11:30	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
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
体験・初級 プライベート レッスン	自由	時間自由 予約制 5レッスン分 (25分×5回分) (入会から1年でこのクラスは卒業です)		15,650円 迷ったらこの <u>個人レッスン</u> を受けてみて下さい。入門から初級レベルまでのプライベートレッスンコースです。ダンスが楽しくなります!

桜美林大学 多摩エクステンションセンター クラス (旧サンピア)			伊藤 武・まり子		
入門・初級 プライベート	金	12:30-13:30 (14:00まで ダンスタイム)	月6,480円	個人レッスンを 取り入れながら	基礎を学び直したい方や、ダンス未経験けれども気軽に社交ダンスに挑戦したい方、1度あきらめた方も、早く上達します! 人数限定
中級クラス		(13:30-14:00までダンス タイム) 14:00-15:00	月6,480円	グループ	ダンスのレベルアップをお考えの方 実践のダンスタイムを踊って!
13:30-14:00のフリーダンスタイムで、インストラクターいろいろな方と踊り、ダンスのを楽しみましょう。					

★体験レッスンあります! 是非一度お試しください。

プライベートレッスン(20分) 1080円、グループレッスン 1回 1,080円

ホームページ <http://www.mydance.co.jp/>

営業時間 正午~21時 土曜19時 日曜定休

☎042-375-2020 Fax042-375-2062

マイダンススクール