

T I M E T A B L E

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|--------------|---------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|--|
| 1:30 ~ 3:00 | | | JAZZ Beginner YUKO | | | StreetTap k-ji 1:30~2:50 | 10:00 ~ 11:00 YOGA YUKO | KIDS |
| 3:00 ~ 4:30 | LYRICAL JAZZ ATSUKO | | STREET JAZZ ATSUKO | | LYRICAL JAZZ ATSUKO | | 11:00~12:30 JAZZ Beg. YUKO | 第1 K-ji 第2 Atsuko 第3 Satoshi 第4 Maria |
| 4:30 ~ 6:00 | | | 5:30~6:45 TEEN'S ATSUKO SOMEKA | 4:30~5:30 KIDS LAND YUKO | | KIDS 低学年 4:10~5:25 | 12:30~14:00 Mens JAZZ 成田 | TEEN'S(水曜) 第1 Someka 第2 Atsuko 第3 Someka 第4 Atsuko |
| 6:00 ~ 7:30 | | 6:30~8:00 Contemporary MIHO | 6:50~7:50 HIPHOP基礎 CHISA | HIP HOP Beginner MARIA | 6:30~7:30 Stretch Atsuko | KIDS 高学年 5:25~6:40 | 14:00~15:30 HIPHOP初級 KOJI | |
| 7:30 ~ 9:00 | GIRLS HIPHOP SOMEKA | 8:00~9:30 SOUL yu☆ | 7:55~8:55 JAZZDANCE基礎 ATSUKO | JAZZ beginner ATSUKO | JAZZ Beg. Int. YUKO | BALLET SHIHO | | |
| 9:00 ~ 10:30 | LOCKING GohRie | 9:30~11:30 BREAKING練習会 YAN | Be Bop YASUO | POP BigWest | Technical JAZZ ATSUKO | LYRICAL JAZZ ATSUKO | | |

新開講クラスのお知らせ

6月より新たに2つのクラスが開講しました。
皆さん是非1度受けてみて下さい~。お待ちしています(^.^)

6月14日スタート 日曜日 14:00~15:30
ヒップホップ初級 担当 KOJI

ヒップホップの基礎からゆっくりと練習していきます。リズムのノリやビートを大切に指導していきます。楽しくヒップホップダンスしましょう!!始めての方でも大丈夫です(^.^)

毎週金曜日 18:30~19:30 ストレッチ & 体幹トレーニング 担当 ATSUKO

リンパの流れを意識しながら、無理なく気持ち良くストレッチをしていきます。各部位にしっかりとアプローチしていきます。家でも簡単にできるようなエクササイズを提案することで、毎日ストレッチが習慣的にやれるよう、そして効果が上がる様に指導していきます。そして、体幹のトレーニングも合わせて行っていくことにより、自分自身の体に目を向けて、弱い箇所を強くして、ケガをしにくい体作りを目指します。ジャズダンスのメンバーさんは勿論、痩せたい方・引き締めたい方 そしてストリートダンサーの方にもオススメします。1度受けに来て下さいね~(^.^)

HIPHOP祭り 開催

7月 19日(日)~30日(木) HIPHOP のクラスは、VIB.メンバー以外の方は、1回300円で何回でもレッスンを受けれます。是非、お友達やお知り合いでダンスに興味のある方がいましたら、誘って下さい~。ご協力をお願いします。

お友達を連れてきて下さった方には、ドリンクプレゼントしまーす(*^_^*)

月曜日 19:30~21:00 ガールズヒップホップ

水曜日 18:50~19:50 ヒップホップ基礎

木曜日 18:00~19:30 ヒップホップ初級

日曜日 14:00~15:30 ヒップホップ初級
上記のレッスンのみです。

VIB.からのお知らせメールの登録のお願い

急な代講や休講など、VIB.会員様限定にVIB.からメールを配信致します。お手数ですが、携帯電話・PCにより登録をお願いします。(既に登録されている方は、メールが送られています)ご入会された方でID番号をまだもらっていない方は、恐れ入りますがフロントでお尋ね下さい。登録の時にID番号が必要になります。もし、登録方法などが分からぬ方は、遠慮なくスタッフにお尋ねください。先生の急病や台風などによる休講などをメンバーの皆さんにご連絡致しますので、必ず登録をお願いします。ご協力をお願いします。

《会員登録の更新のご案内》

7月中に期限が切れる方は更新していただきますようお願い申し上げます。年会費1,080円で更新できます。万が一更新が遅れても、再度入会金を支払う必要はありません。(再び更新した日から1年の登録となります。)

4日 赤堀仁美さん 6日 川地康夫さん 7日 平野文香さん・中垣エリカさん 9日 今泉景子さん 10日 山本怜美さん 13日 竹内綾菜さん・佐野仁美さん 14日 森海将さん 17日 粉川育子さん 18日 小崎愛華さん 21日 下條真希さん 25日 今枝まどかさん

ホームページ



レッスンブログ



ピクロ

