



親子で家族で！運動が楽しめるスタジオスペース

# LESSON SCHEDULE

2019年11月スマイリー スケジュール

11  
2019.NOVEMBER

月 - MON	火 - TUE	水 - WED	木 - THU	金 - FRI	土 - SAT	日 - SUN
28	29	30	31	1	2	3
				大人バレエ 10:00-  チアダンス レッスン日	ベビーチア 10:45-  チアダンス レッスン日	
4	5	6	7	8	9	10
	ベビーチア 10:30- 幼稚 15:50- 小学生 17:00-		プレベビーチア 10:00-  チアのためのバレエ ①16:45- ②18:00-	チアのためのバレエ ①16:45- ②18:00-  運動が苦手 13:00- かけっこ教室 14:00-  チアダンス レッスン日	チアのためのバレエ ①16:45- ②18:00-  テクニックキャンプ @たまプラーザテラス PLAZA HALL  チアダンス レッスン日	チアのためのバレエ ①16:45- ②18:00-  チアダンス レッスン日
11	12	13	14	15	16	17
大人チア 13:00- 発達 16:00-  チアダンス テクニック	ベビーチア 10:30- 幼稚 15:50- 小学生 17:00-  チアダンス テクニック			大人バレエ 10:00-  チアダンス レッスン日	ベビーチア 10:45-  チアダンス レッスン日	地域ケアプラザお祭り
18	19	20	21	22	23	24
発達 16:00-  チアダンス トレーニング	ベビーチア 10:30- 幼稚 15:50- 小学生 17:00-  チアダンス レッスン日		ママチア 11:15-  チアダンス レッスン日	チアのためのバレエ ①16:45- ②18:00-  チアダンス レッスン日		
25	26	27	28	29	30	
	ベビーチア 10:30- 幼稚 15:50- 小学生 17:00-  チアダンス テクニック			ベビーダンス 10:30-  チアダンス レッスン日	ベビーチア 10:45- JCDA 決勝  チアダンス レッスン日	

## NOTE:

チアテクニック動画やコラムなど最新情報を配信しています

Follow me " Smiley House "



**プレベビーチア** 体験OK!!

歩き始め～未就学児までの親子  
公園あそびと屋内の体育をバランスよく取り入れ、親子での動かし方の基本を学びます。

【開講日】  
11/7(木) 10:00-11:00

**ベビーチア** 体験OK!!

親子でスキンシップをとりながら  
鉄棒・とび箱・マット運動や、  
知育遊び、ダンスを楽しみましょう

【開講日】  
火曜(毎週) 10:30-11:30  
土曜(月3回) 10:45-11:45

**チアのためのバレエ**

幼稚園年少～小学生低学年  
チアキッズのための  
チアテクニックレッスン。  
チア上達のために必須となるバレエの基礎的な体の使い方を学びます。

【開講日】  
11/8(金) ①16:45- ②18:00-  
11/22(金) ①16:45- ②18:00-

**たいそう教室** 体験OK!!

幼児(年少～年長)、小学生低学年  
楽しく体を動かしながら、協調性も学び  
幼児の心身の発達を目指します。  
受験体操としてもご利用ください。

【開講日】  
幼児クラス：火曜(毎週) 15:50-16:50  
小学生クラス：火曜(毎週) 17:00-18:00

**発達の気になるお子様の体操教室**

幼稚園年長～小学生  
少人数でそれぞれに合わせたレベルで複数の指導者で指導。  
学校体育と基礎的な身体づくりを楽しく取り組みます。

【開講日】  
11/11(月) 16:00-17:00  
11/18(月) 16:00-17:00

**ベビーダンス**

首すわり～2歳くらいまでの親子  
赤ちゃんを抱っこしながらダンス！  
産後の運動不足を解消します。

【開講日】  
11/29(金) 10:30-11:30

**ママチア 大人チア** ママチアはお子様連れOK!

子育て中のママ・一般女性  
初心者大歓迎！  
体幹を意識しながら体を動かしてストレス解消にも最適

【開講日】  
ママチア：11/14(木) 11:15-  
大人チア：11/11(月) 13:00-

**大人の初心者バレエ** お子様連れOK!

大人になって初めてでのバレエでも大丈夫！  
美しい姿勢と柔軟性を習得し  
楽しく踊りましょう。

【開講日】  
11/1(金) 10:00-11:00  
11/15(金) 10:00-11:00

**★たまプラーザ Stars Smiley★**

チアダンスサークル  
合計8チームで元気に活動中！

【練習場所】Smiley House を中心に、青葉区内の各施設  
<https://stars-smiley.com>  
☆各チームの活動の様子はHPをご覧ください

※曜日・時間は変更になる場合がありますので必ずご確認ください。  
※お子様連れOKのレッスンにお連れいただいたお子様は、おもちゃで遊んでお待ちいただけます。