



親子で家族で！運動が楽しめるスタジオスペース

# LESSON SCHEDULE

2021年11月スマイリースケジュール



月 - MON	火 - TUE	水 - WED	木 - THU	金 - FRI	土 - SAT	日 - SUN
1 発達 16:00- 月曜チアダンス テクニック①(初級) 17:15- OPEN CLASS	2 ベビー運動 10:30- 幼児 15:50- 小学生 17:00- チアダンス レッスン日	3	4 プレベビーチア 10:00-	5	6	7 JCDA
8	9 ベビー運動 10:30- 幼児 15:50- 小学生 17:00- チアダンス レッスン日	10	11 木曜チアダンス テクニック (中級) 13:00- OPEN CLASS	12 大人バレエ 10:00- チアのためのバレエ 18:00-	13 ベビー運動 10:45-	14
15	16 ベビー運動 10:30- 幼児 15:50- 小学生 17:00- チアダンス レッスン日	17	18	19	20 ベビー運動 10:45- 月1/苦手克服体操 13:00-	21 かけっこ教室 10:00-
22 発達 16:00- 大人チア 13:00- 月曜チアダンス テクニック②(初中級) 17:15- OPEN CLASS	23 幼児 15:50- 小学生 17:00- チアダンス レッスン日	24	25	26 大人バレエ 10:00- チアのためのバレエ 18:00-	27 ベビー運動 10:45-	28
29	30 ベビー運動 10:30- 幼児 15:50- 小学生 17:00- チアダンス レッスン日	1	2	3	4	5



## 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 "



## ベビーダンス

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  
体の動かし方の基本を学びます。

### 【開講日】

11/4 (木) 10:00-11:00



## 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  
バレエ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体得します。

### 【開講日】

11/12( 金 ) 18:00-19:10

11/26( 金 ) 18:00-19:10



## 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】

11/1( 月 ) 16:00-17:00

11/22( 月 ) 16:00-17:00



## 大人チア

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】

11/22( 月 ) 13:00-14:00



## ベビーダンス

歩すわり～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】

今月の開講はございません



未就園児の親子体操  
ベビー運動クラス

SMILEY HOUSEオリジナルプログラム “ベビーチア”

しっかり歩ける～未就学児までの親子

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



## たいそう教室

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



## 月1！苦手克服 体操教室

幼稚園年中～小学生

月1回、メインの種目を重点的にレッスン。  
苦手な種目の克服や基礎運動の  
レベルアップを楽しみながら行います。  
好きな種目の月だけの受講も可能です。

【開講日】

11/20( 土 ) 13:00-14:00



## 大人の初心者バレエ

お子様連れOK!

子育て中のママ・一般女性

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】

11/12( 金 ) 10:00-11:00

11/26( 金 ) 10:00-11:00

※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。