

# LESSON SCHEDULE

2022年3月スマイリーハウス スケジュール



月 - MON	火 - TUE	水 - WED	木 - THU	金 - FRI	土 - SAT	日 - SUN
28	1 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	2 チアダンス体験日 チアダンス レッスン日	3 プレベビーチア 10:00- チアダンス体験日 チアダンス レッスン日	4 チアダンス レッスン日	5 ベビー運動 10:45- チアダンス体験日 チアダンス レッスン日	6 Stars Smiley Family おさらい会
7 大人チア 13:15- 発達 16:00- 月曜チアダンス テクニック①(初級) 17:15- OPEN CLASS	8 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	9 チアダンス体験日 チアダンス レッスン日	10 木曜チアダンス テクニック(中級) 18:30- OPEN CLASS	11 大人バレエ 10:00- チアのためのバレエ 18:00- チアダンス レッスン日	12 月1/苦手克服体操 13:00- チアダンス体験日 チアダンス レッスン日	13
14	15 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	16 チアダンス レッスン日	17 チアダンス レッスン日	18 チアダンス レッスン日	19 ベビー運動 10:45- ミスダンスドリル チアダンス レッスン日	20 ミスダンスドリル
21 月曜チアダンス テクニック②(初中級) 17:15- OPEN CLASS	22 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	23 チアダンス レッスン日	24 チアダンス レッスン日	25 大人バレエ 10:00- チアのためのバレエ 18:00- チアダンス レッスン日	26 ベビー運動 10:45- かけっこ教室 13:30- チアダンス レッスン日	27 USA Nationals(Jr.)
28 USA Nationals (Mini/Youth)	29 幼児 15:50- 小学生 17:00- USA PEAK	30	31	1 花のイラスト	2 お雛様のイラスト	3 花のイラスト

### プレベビーチア 体験OK!!

歩き始め～未就学児までの親子  
公園あそびと屋内での体育を  
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】  
3/3 (木) 10:00-11:00

### 未就学児の親子体操 体験OK!!

#### 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

### 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】  
3/11(金) 18:00-19:10  
3/25(金) 18:00-19:10

### 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】  
3/7(月) 16:00-17:00

### 月1! 苦手克服 単発OK!!

#### 体操教室

幼稚園年中～小学生  
＼今月はマット／  
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】  
3/12(土) 13:00-14:00

### 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】  
3/7(月) 13:15-14:15

### 大人の初心者バレエ

お子様連れもOK!  
子育て中のママ・一般女性  
大人になって初めての  
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】  
3/11(金) 10:00-11:00  
3/25(金) 10:00-11:00

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 単発OK!!

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】  
今月の開講はございません

### ★たまプラーザ Stars Smiley★

#### チアダンスサークル

合計11チームで元気に活動中!  
【練習場所】Smiley Houseを中心に、  
青葉区内の各施設で活動しています。  
☆各チームの活動の様子は  
Stars Smiley Official HP/SNS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。