

LESSON SCHEDULE

2021年10月スマイリースケジュール

月 - MON	火 - TUE	7K - WED	★ - тн∪	金 − FRI	<u></u> - SAT	🗄 - SUN
27	28	29	30	1	2	3
			Y3 /	♠ チアのためのバレエ 18:00-	JCDA 予選大会	かけっこ教室 -10:00-
				チアダンス レッスン日		
4	5	6	7	8	9	10
発達 16:00- 月曜チアダンス テクニック①(初級) 17:15- OPEN CLASS	☆ ベビー運動 10:30-☆ 幼児 15:50-☆ 小学生 17:00-		⊕ プレベビーチア 10:00-	솅 大人バレエ 10:00-	∢ ベビー運動 10:45-	
	チアダンス レッスン日	チアダンス レッスン日	チアダンス レッスン日	チアダンス レッスン日	チアダンス レッスン日	
1	12	13 チアダンス レッスンB	14 木曜チアダンス テクニック (中級) 13:00- OPEN CLASS	15 <i>チアダンス</i> レッスン日	16 ☆↑ ベビー運動 10:45- デアダンス レッスン日	17
8	19 ベビー運動 10:30- 対児 15:50- 小学生 17:00- チアダンス レッスン日	20	21 チアダンス レッスン日	22 (例 大人パレエ 10:00- チアのためのパレエ 18:00-	23 ベビー運動 10:45- 月1/苦手克服体操 13:00-	24
25 発達 16:00- シ 大人チア 13:00- 目曜チアダンス	26 ベビー運動 10:30- 幼児 15:50- 小学生 17:00-	27	28	29	30	31
デクニック②(初中級)- 17:15- OPEN CLASS	チアダンス レッスン日	チアダンス レッスン日	チアダンス レッスン日	チアダンス レッスン日	チアダンス レッスン日	

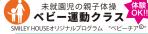


歩き始め~未就学児までの親子

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】

10/7 (木) 10:00-11:00



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



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】

10/1(金) 18:00-19:10 10/22(金) 18:00-19:10



たいそう教室(燃

幼児(年少~年長)、小学生低学 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



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】

10/4(月) 16:00-17:00 10/25 (月) 16:00-17:00



月1!苦手克服 体操学

幼稚園年中~小学生

| 一今月は鉄棒/

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】

10/23(土) 13:00-14:00



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】

10/25(月) 13:00-14:00



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。

10/8(金) 10:00-11:00 10/22(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 **回れる**:回

Follow me " Smiley House "













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。

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 & 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。