

# LESSON SCHEDULE

2019年9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
26 	27 	28 	29 	30 	31 	1 かけっこ教室 10:00-
2	3 ベビーチア 10:30- 幼児 15:50- 小学生 17:00-	4 チアダンス レッスン日	5 プレベビーチア 10:00-	6 大人パレエ 10:00-	7 ベビーチア 10:45-	8
9 大人チア 13:00- 発達 16:00-	10 ベビーチア 10:30- 幼児 15:50- 小学生 17:00- チアダンス テクニック	11 チアダンス レッスン日	12 チアダンス レッスン日	13 チアのためのパレエ ①16:45-②18:00-	14 ベビーチア 10:45- 運動が苦手 13:00-	15 チアダンス レッスン日
16	17 ベビーチア 10:30- 幼児 15:50- 小学生 17:00-	18 チアダンス レッスン日	19 ママチア 11:15-	20 大人パレエ 10:00-	21 JAMfest!	22
23 かけっこ教室 10:00-	24 ベビーチア 10:30- チアダンス テクニック	25 チアダンス レッスン日	26 チアダンス レッスン日	27 ベビーダンス 10:30- チアのためのパレエ ①16:45-②18:00-	28 ベビーチア 10:45- チアダンス レッスン日	29
30 発達 16:00-	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】  
9/5(木)10:00-11:00

**ベビーチア** ★体験OK!!

未就学児の親子体操  
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

**チアのためのパレエ**

幼稚園年少～小学生低学年  
チアキッズのためのパレエテクニックレッスン。  
チア上達のために必須となるパレエの基礎的な体の使い方を体得します。

【開講日】  
9/13(金)①16:45-②18:00-  
9/27(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】  
9/9(月)16:00-17:00  
9/30(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】  
9/27(金)10:30-11:30

**ママチア 大人チア** ★ママチアはお子様連れも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：9/19(木)11:15-  
大人チア：9/9(月)13:00-

**大人の初心者パレエ** ★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パレエでも大丈夫！  
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】  
9/6(金)10:00-11:00  
9/20(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。

NOTE:

**★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