

# LESSON SCHEDULE



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

NOTE:

チアテクニ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】  
10/3(木)10:00-11:00

**未就学児の親子体操  
ベビーチア** 体験OK!!

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】  
10/11(金)①16:45-②18:00-  
10/25(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】  
10/7(月)16:00-17:00  
10/21(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】  
10/25(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：10/17(木)11:15-  
大人チア：10/7(月)13:00-

**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】  
10/4(金)10:00-11:00  
10/18(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。

★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