

月 - MON	火 - TUE	水 - WED	木 - THU	金 - FRI	土 - SAT	日 - SUN
1 発達 16:00-	2 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	3 チアダンス レッスン日	4 プレベビーチア 10:00- チアダンス レッスン日	5	6 ベビーチア 10:45- チアダンス レッスン日	7
8	9 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	10 チアダンス レッスン日	11 チアダンス OPEN CLASS YOUTH テクニック 18:30- チアダンス レッスン日	12 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	13 月1 / 苦手克服体操 13:00- チアダンス レッスン日	14
15 大人チア 13:00- 発達 16:00-	16 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	17 チアダンス レッスン日	18 チアダンス レッスン日	19 ベビーダンス 10:15- チアダンス レッスン日	20 ベビーチア 10:45- チアダンス レッスン日	21
22	23 幼児 15:50- 小学生 17:00- チアダンス レッスン日	24 チアダンス レッスン日	25 ママチア 11:15- チアダンス レッスン日	26 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	27 ベビーチア 10:45- チアダンス レッスン日	28 たまプラーザ「おさらい会」
1 ❄️	2 ❄️	3 ❄️	4 ❄️	5 ❄️	6 ❄️	7 🧊

**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】  
2/4(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】  
2/12(金) 18:00-19:10  
2/26(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】  
2/1(月) 16:00-17:00  
2/15(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】  
※2/19(金) 10:15-11:15

**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：2/24(木) 11:15-  
大人チア：2/15(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】  
2/12(金) 10:00-11:00  
2/26(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"



※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 10 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