

■JKFA公認クラブ FFCLUB田園調布クラス一覧・紹介/2012春

| マーク     | クラス名                            | クラス説明  | 曜日  | 時間          | 月謝制 | チケット   |
|---------|---------------------------------|--|-----|-------------|-----|--------|
| ●●●     | キッズダンス・コンボ<br><幼児～小3>           | キッズピクス・ヒップホップ…そしてHOOPを楽しく取り入れたアクティビティプログラムがいっぱいです♪                     | 月・火 | 16:30-17:15 |     | 3      |
| ●●●     | キッズダンス・コンボ<br><幼児～小1>           | キッズピクス・ヒップホップ・アクティビティすべて楽しめるプログラムです。ボールやパラシュートも使います。                   | 水   | 15:30-16:15 |     | 3      |
| ★       | キッズ・ヒップホップ<br><小学生>             | 学校や発表会でかっこよくヒップホップを踊ろう！男の子も女の子も一緒に基礎から学べるクラスです！メンバーオーディション！！           | 月   | 17:30-18:15 |     | 3      |
| ♥       | GIRLS ☆ HIPHOP<br><小・中・高校生>     | はじめてでも安心！基礎からしっかり教えます。可愛く、カッコイイ DANCEを踊りましょう！みんな集まれ♪楽しくLet's DANCE♪    | 月   | 18:30-19:30 | 有   | 4      |
| CHEER   | キッズ・チアダンス<br><小学生>              | 小学生にも大人気のチアダンスが中心のクラスです。ポンポンやかわいい衣装で楽しくLet's CHEER & SMILE！！           | 火・金 | 17:30-18:15 |     | 3      |
| 😊       | ヒップホップ JAM<br><2才～All age>      | 2才から参加出来る“ヒップホップを楽しむ”クラスです。親子・兄弟での参加がお得です。                             | 火・金 | 18:30-19:15 |     | 3      |
| plus    | ヒップホップ JAM & 体操<br><小学生～成人>     | 広いスペースを使ってマット運動も行ないます。ファミリーでも兄弟でも一緒にご参加いただけます！                         | 金   | 19:30-20:15 |     | 1ファミリー |
| S       | TEENS JAZZ HIPHOP<br><中学生・高校生>  | “楽しい”をモットーにJAZZとHipHopの基礎からしっかり学べるクラスです♪ティーン向けのちょっと大人っぽくかっこいい振り付けいっぱい！ | 火   | 19:30-20:15 |     | 3      |
| CHAU    | SOUL&Punking<br><小学生～>          | リズム取りの基礎から腕を使ったSEXYかつダイナミックなダンス“Punking”にLet's challenge♪              | 木   | 19:00-19:45 |     | 3      |
| ☀       | HIPHOP 中級<br><中・高校生・成人>         | ストレッチ、基礎のリズムトレーニング、コンビネーションとみっちりやります。レベルを上げたい人にオススメします！                | 木   | 20:00-21:00 |     | 4      |
| GYM     | キッズ体操【Kids GYM】<br><幼児～小3>      | マット運動を中心としたGymnasticなクラスです。前転後転～側転ブリッジなど。目標を立て達成すること！を学びます。            | 水   | 16:30-17:15 |     | 3      |
| GYM     | ジュニア体操【Jr.GYM】<br><小学生>         | マット運動を中心としたGymnasticとバレエ基礎。体操専門体育館での移動練習あり(土曜日or日曜日)                   | 土   | 16:30-17:15 |     | 3      |
| △△B     | エアロピックス・ベーシック<br><8～19才>        | スポーツエアロピックの基本的な動きを習得します。競技選手(アスリート)としての礼儀も学びます。                        | 水・土 | 17:30-18:45 |     | 5      |
| △△I     | ACIトータルダンス<br><中学生～>            | エアロピックスフィットネスの基礎を取り入れながら、流行のK-POP、J-POPを楽しくアレンジしてマスターできます！             | 土   | 19:00-20:00 |     | 4      |
| △△A     | エアロピックス・アドバンス<br><中学生～>         | スポーツエアロピックのエレメント(技)を習得します。競技選手(アスリート)育成コースです。                          | 水   | 19:00-20:15 |     | 5      |
| SA      | スポーツエアロピック<br>選手育成コース           | フィジカルトレーニング、筋力アップ、柔軟性向上などパフォーマンス力、基礎を学べる競技選手育成強化クラスです。(演技練習含む)         | 月   | 19:00-21:00 |     | -      |
| SA-ALL  | スポーツエアロピック<br>チャレンジコース          | フィジカルトレーニング、筋力アップ、柔軟性向上などパフォーマンス力を高める為のスキルアップクラスです。                    | 月   | 19:00-21:00 |     | 2      |
| B       | バランスフィットネス<br><成人>              | 全身運動とストレッチを組み合わせ健康美人を目指します！フリークラシックや縄跳びを使ったトレーニングも行ないます。               | 火   | 10:00-11:00 | 有   | 4      |
| stretch | セルフケア～骨盤調整～<br><成人>             | おすすめアイテムのフレックスクルーションを使用します。骨盤の歪みや姿勢を正しくする方法をお伝えします。                    | 火   | 11:10～11:30 |     | 1      |
| トータルボディ | トータルボディ ピューティ<br><成人>           | キレイにこだわるクラス、お顔から足先までやさしい動きで全身を整えます。オリジナル呼吸法でみるみるピューティー!!               | 木   | 14:00-15:00 | 有   | 4      |
| Hoop    | HOOP DANCE<br><ALL age>         | フープダンスの基礎テクニックと楽しい体操を織りませて行ないます♪おともだちがピックリするフープの回し方がマスターできます。          | 金   | 19:30-20:15 |     | 4      |
| 親子      | 親子体操キッズピクス<br><1才～3才>           | ヨコヨチ～歩き始めたら、親子で一緒にキッズピクス。手遊び♪マラカス♪ボールを使った楽しいリズム遊び＆ダンスです。               | 木   | 10:15-11:00 |     | 3      |
| 親子      | 親子体操キッズピクス<br><2才～6才>           | スキップ、ジャンプ、ダンスなど運動の基礎を習得します。元気な挨拶が出来るようになり、心と身体を強くします。                  | 金   | 16:30-17:15 |     | 3      |
| PT      | パーソナルトレーニング<br><ジュニア・成人>        | 1対1でカラダの調整をお手伝いします。ダイエット、腰痛、肩こりの改善、更年期障害緩和、スポーツスキルUPなど幅広く!!            | -   | 要予約         |     | -      |
| D       | D・A・D<br><父と子>                  | お父さんとの充実した時間が味わえます。キッズピクスやヒップホップ、ダイエット効果もある筋力トレーニングも親子で一緒にチャレンジ！       | 日   | 10:15-11:00 |     | 3      |
| Kids    | キッズスクール<br><小学生～>               | 子ども達専用スクールです。アウトドア、ウォイストレーニング、工作、ゲームなど…仲間作りに最適♪(不定期開催)                 | 土   | 10:00-16:00 |     | -      |
| 出張      | 出張トレーナー <sup>※</sup><br><幼児～成人> | キッズから高齢者まで幅広いニーズにお応えします。ご希望にあわせたプログラムを提供します。60分8000円～                  | 土   | 応相談         |     | -      |