

■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	月割制	チケット
ダンス系	 キッズダンス・コンボ <幼児～小3>	キッドピクス・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 <幼児～小1>	キッドピクス・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 <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！メンバー大募集！！	月	17:30-18:15		3
	 GIRLS ☆ HIPHOP <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 <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 <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 17ファミリー
	 plus ヒップホップ JAM & 体操 <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		3 17ファミリー
	 TEENS JAZZ HIPHOP <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ぴり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 <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 <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です！	木	20:00-21:00		4
スポーツ・フィットネス系	 キッズ体操[Kids GYM] <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
	 ジュニア体操[Jr.GYM] <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
	 エアロビクス・ベーシック <8～19才>	スポーツエアロビクス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
	 ACIトータルダンス <中学生～>	エアロビ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
	 エアロビクス・アドバンス <中学生～>	スポーツエアロビクスのエレメント(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
	 スポーツエアロビクス 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		-
	 スポーツエアロビクス 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
親子・成人	 バランスフィットネス <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！フリーウェイト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
	 セルフケア～骨盤調整～ <成人>	おすすめアイテムのフレックスクッ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 ビューティ <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ビューティー!!	木	14:00-15:00	有	4
	 HOOP DANCE <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♪おともだちがビックリするフラフープの回し方がマスターできます。	金	19:30-20:15		4
	 親子体操キッドピクス <1才～3才>	ヨチヨチ～歩き始めたら、親子で一緒にキッドピクス。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
 親子体操キッドピクス <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	
その他	 パーソナルトレーニング <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・A・D <父と子>	お父さんとの充実した時間が味わえます。キッド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
	 キッズスクール <小学生～>	子ども達専用スクールです。アウトドア、ヴ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		-
	 出張トレーナー <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		-