

# HIPHOP & ヨガ 教室特集

## ① HIPHOP 特集



各プログラム1回**無料体験**が可能です！

自分に合ったクラスでダンスの**楽しさ、技術**を学ぶことができます

プログラム	曜日	実施時間	対象	コメント
HIP・HOP超初級	水	16:00~16:50	小1~小3 (※小1体験必須)	低学年からダンスを始めたい小学生向け
HIP・HOP初級	水	17:00~18:00	小2~小6	ダンスを始めたい子向け
HIP・HOP初中級	木	17:00~18:00	小3~小6	ダンスの基礎を高めたい子向け
HIP・HOP中級	木	18:15~19:15	小3~中学生	これまでのダンススキルの向上を目指す小学生、中学生

※帝京平成大学ちはら台キャンパス建替工事の期間中、上記のプログラムは千葉キャンパスで活動します。

### ～講師プロフィール～

紅白歌合戦(2008年)で氷川きよしのバックダンサーを務め、『ドクターX～外科医・大門未知子～』クラブシーンエキストラ出演(2014年)、コレオグラフ・ナンバーの依頼を受け千葉ジェッツホーム試合にてオープニングダンスパフォーマンス(2016年・2017年シーズン)など輝かしい経歴があります。また小学校、特別支援学校等でダンスレクチャーを行うなど、幅広く活動されています！

KIKU 講師

### ★講師コメント

こんにちは♪アカデミー講師のKIKUです！  
各クラスHIP-HOPのジャンルにて男女問わず参加できるレッスンを行なっています。  
時に、生徒さんからのリクエスト曲にて振り付けをしたりと、スペシャルなレッスンもしています！  
基礎からしっかりと教えているので、ダンスを始めたくて、、でも自信がなくて、、と迷っているそこのあなた♪是非、私のレッスンを受けてダンスの魅力を実験してみてください！

### ✧参加者からいただいた声をご紹介します✧



指導が大変素晴らしく、楽しくダンスを踊ることができます！



子供がKIKU先生に憧れ、将来の夢がダンスの先生に変わっていました(笑)



大人用の教室もあります♪

エクササイズ感覚でOK！ダンスをやってみたいという成人の方歓迎です。楽しいレッスンにしたいので、メンバーのペースに合わせてレッスンを行います。

木曜 11:00-12:00

帝京平成スポーツアカデミー

〒290-0193  
千葉県市原市うらいで南4-1  
帝京平成大学千葉キャンパス内  
【お問い合わせ時間】 9:00~16:00  
【休業日】 土日月・祝日・年末年始

プログラムの詳細は  
こちらのHPから



体験はお電話にてお申込ください

0436-74-6369

※土日月・祝日は窓口休業日になります。

# HIPHOP & ヨガ教室特集



## ② ヨガ特集



帝京平成スポーツアカデミーの

### ヨガ教室の良いところは？

『自分にぴったりのヨガ教室はどこ？』と習い始めることに迷っている方に、本クラブのヨガ教室の良いところを3点、ご紹介します！

#### Point ①



「通いやすい価格」

## 1クールあたり 4,900円 (3カ月)

※上記料金は1クール最大10回開催の料金とした場合

#### Point ②



「種類が豊富で自身に合ったヨガが選べる」

### 初めてのヨガ

(未経験者や、少しずつ筋力や柔軟性を高めたい方向けのヨガ)

### 基本のヨガ

(初めてのヨガより、ポーズが増えます)

### ハタヨガ

(呼吸に重点を置いたヨガ)

### ボディメイクヨガ

(エクササイズ要素の高いヨガ)

### リラクゼーションヨガ

(リラックスを目的としており、初心者～経験者まで参加可)



初めてのヨガBの様子

#### Point ③

水 木 金



「朝・昼・夜とライフスタイルに応じて参加が可能です」

プログラム	曜日	実施時間
初めてのヨガA	水	17:10~18:10
基本のヨガA	水	18:20~19:20
★初めてのヨガB	木	10:00~11:00
★基本のヨガC	木	10:00~11:00
★ハタヨガB	木	11:10~12:10
基本のヨガD	木	12:30~13:30
リラクゼーションヨガ	木	15:00~16:00
基本のヨガB	木	16:50~17:50
ハタヨガA	木	18:00~19:00
★ハタヨガC	金	10:00~11:00
★ボディメイクヨガ	金	11:10~12:10
★ハタヨガD	金	15:40~16:40

※帝京平成大学ちはら台キャンパス建替工事の期間中、上記のプログラムは千葉キャンパスで活動します。★…以前は、ちはら台キャンパスで実施