

# 2025年度 第1期 [4~6月] オープン(チケット制)クラス



BALLET / BALLET EXERCISE / HIPHOP / LOCKING / SOUL WAACK / WAACK / JAZZ / FUNK / HOUSE

## いつでも、だれでも、だれとでも・・・ "Lifelong Dance!!"

D-Lifeでは、大人の方向けに「オープンクラス(チケット制)」を開講しています。

好きな時に、好きなクラスを、好きなだけ受講していただけるチケット制。初めてダンスをする方も、スキルアップも目指す方も、D-Lifeは大人のみなさんの“ダンスライフ”を応援します！

レッスン  
予約サイト  
&  
スタジオアクセス

### 予約サイト

レッスンの予約はこちらから!!  
レッスンスケジュールもご確認いただけます。



### スタジオアクセス

各スタジオの地図や住所は  
右記の QR コードからご覧  
いただけます!



※レッスンスケジュール掲示板・メーリングリストは2025年3月末でサービス廃止となりました



### Dシアターバレエトレーニング

木曜日 10:00~11:30

担当:本多 真梨

2025年度第1期より、Dシアターにて新クラス『バレエトレーニング』がスタート!

これまで新守谷スタジオにてオープンクラスでのバレエ指導を担当してきた本多先生ですが、ピラティスやバレエ講師としての資格を持ち、テクニックや身体の使い方についての系統立てた指導が魅力。

今期スタートの『バレエトレーニング』では決めたテーマに沿って、1期3ヶ月を通して段階的に進めていきます。

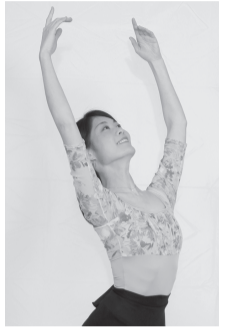
～本多先生より～

バレエライフを長く楽しむためにも、10年後20年後、未来の自分がバレエをやっている本当によかったと思えるよう、踊りながら身体を整えていきましょう。

[資格]

・ピラティス: マット及びイクイップメントエクササイズ  
産前産後エクササイズ資格

・バレエ: オーストラリアンコンセルバトワールオブバレエ教師  
養成コース1



担当:本多 真梨

レッスン日程等  
詳細は裏面を  
ご参照ください

つくばスタジオ					
月	火	水	木	金	土
		バレエ エクササイズ 10:45-12:00 伊波 (オープン)	バレエ 入門 10:30-12:00 小沼 (オープン)		ポアント トレーニング 9:30-11:00 海津 (オープン)
			プレ・ ポアント 12:15-12:45 小沼 (オープン)		
	バレエ 入門 20:00-21:30 西園 (オープン)		バレエ 初級 [1] 20:30-22:00 西園 (オープン)		

Dシアター					
月	火	水	木	木	金
バレエ 初級 [1] 10:30-12:00 三瓶 (オープン)	バレエ 初級 [2] 10:30-12:00 田中 (オープン)	バレエ 中級 [1] 11:00-12:30 小川 (オープン)	NEW!! バレエ トレーニング 10:00-11:30 本多 (オープン)		バレエ 中級 [1] 11:00-12:30 小川 (オープン)
プレ・ ポアント 12:15-12:45 三瓶 (オープン)	ポアント[1] 12:15-13:15 田中 (オープン)	ポアント[1] 12:45-13:45 小川 (オープン)	リフレッシュ JAZZ 12:00-13:30 小池 (オープン)	※月1回開催	ポアント[2] 12:45-13:45 小川 (オープン)
			HOUSE 入門 20:30-22:00 楓果 (オープン)	LOCKING 入門 20:30-22:00 藤田 (オープン)	

学園スタジオ					
月	火	水	木	金	土
バレエ エクササイズ 10:30-11:45 伊波 (オープン)	ファンク 入門 11:30-13:00 ICHI (オープン)				
JAZZ 入門・初級 20:30-22:00 上野 (オープン)	SOUL WAACK 入門 20:30-22:00 yucky (オープン)	HIPHOP 入門 20:30-22:00 園司 (オープン)			

阿見スタジオ					
月	火	水	木	金	土
		バレエ 初級 [1] 10:30-12:00 小沼 (オープン)			
		プレ・ ポアント 12:15-12:45 小沼 (オープン)			
			WAACK 入門・初級 20:30-22:00 yucky (オープン)		

新守谷スタジオ					
月	火	水	木	金	土
Change バレエ 中級 [1] 10:00-11:30 本多 (オープン)					
Change ポアント[1] 11:35-12:35 本多 (オープン)					
			HIPHOP 入門 20:30-22:00 TAIHEY (オープン)		

つくば南校					
月	火	水	木	金	土
			LOCKING ～ICHI style～ 20:30-22:00 ICHI (オープン)		

### オープンクラス(チケット制) 料金など (消費税10%込み)

レッスン時に購入していただいたチケットで、好きな時に、好きなクラスを受講できます。チケットは全クラス、全スタジオで共通です。  
※事前に予約サイトからのお申込みが必要です

■年会費 3,000円 (登録料1,000円+施設維持管理費2,000円)

■共通チケット (有効期限: 6ヶ月)

★1回券/1,980円 ★5回券/8,800円 ★10回券/16,500円  
★学生5回券/8,250円 ★非会員/2,420円 (1回)

☆プレ・ポアント1回券/880円 ☆プレ・ポアント5回券/3,850円

※予約サイト等での購入となります。紙の回数券は販売していません。

※プレ・ポアント1回券・プレ・ポアント5回券は「プレ・ポアント」のレッスンにのみ使用可能です

このチラシに記載されている受講料等の金額はすべて消費税10%込みの価格です

■体験レッスン 1,100円 (お一人様1回限り)

年会費のお支払い・チケットの購入は予約サイト「Coubic」よりお願いします  
※回数券の購入には、まず「年会費」のお支払いが必要です

### 予約サイト「Coubic(クービック)」について

●レッスン受講には、事前のご予約が必要です。  
レッスンのご予約は予約サイト「Coubic(クービック)」内D-Life特設ページよりお申込みください。

●オープンチケット(オンライン回数券)も下記サイトで販売しています

予約サイト「Coubic」D-Life特設ページ  
<https://coubic.com/d-life>

右側のQRコードからも読み込めます→→

※メール・電話・FAX等での受付はできません

<ご利用可能な決済方法>

クレジットカード [Visa/Mastercard/AmericanExpress/JCB/Discover/Diners Club]  
PayPay/銀行振込

<注意事項>

◎携帯メールの方は、下記のアドレスから返信が受け取れるように設定をお願いします。  
noreply@coubic.com  
info@dance-life.jp

◎Yahooメール/Gmailなどをご利用の場合、返信メールが「迷惑メール」に振り分けられることがありますので、あわせてご確認ください

◎オープンクラスはレッスン開始1時間前までお申込みが可能ですが、定員に達した場合はその時点で締切となります

### お問い合わせ



## D-Life事務局

つくばスタジオ/学園スタジオ/阿見スタジオ/龍ヶ崎スタジオ  
Dシアター/守谷スタジオ/新守谷スタジオ/つくば南校

〒305-0821 茨城県つくば市春日3-20-12



029-858-6380

☆電話受付☆  
月～金 10:00～18:00



info@dance-life.jp



http://www.dance-life.jp

## つくばスタジオ [つくば市春日3-20-12] ※指定駐車場あり。詳しくはお問い合わせください

バレエ入門	西園美彌 (火) 小沼佳子 (木)	(火) 20:00~21:30 (木) 10:30~12:00	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 4/10,17,24 5/1,8,15,22 6/5,12,19,26	バレエを初めて習う方対象。バレエの基本を美しい姿勢の作り方から丁寧にレッスンしていきます。ストレッチから始まり、簡単なバーレッスン、センターレッスンをを行います。
プレ・ポアント	小沼佳子	(木) 12:15~12:45	4/10,17,24 5/1,8,15,22 6/5,12,19,26	対象：つくばバレエ入門 (木) と続けて受講可能な、ポアント初心者の方 (バレエシューズでの参加も可能です) ☆受講料 プレ・ポアント1回券：880円/プレ・ポアント5回券：3,850円 ※バレエ入門(木)と併せて受講してください。「プレ・ポアント」のみの受講は不可
バレエ初級 [1] ※バレエ経験1年以上の方	西園美彌	(木) 20:30~22:00	4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26	バレエの基礎クラス。ひとつひとつの動きを理解し、身体を正しく使えるよう指導します。バレエ入門をマスターした方、ブランクのある方に適したクラスです。
ポアントトレーニング ※こどもクラス (中等科A以上) の方も受講可	海津亜紀子	(土) 9:30~11:00	4/5,12,19,26 5/3,10,17,24,31 6/7,14,21,28	初めてポアントにチャレンジする方向けのクラス。また、すでに履いている方にとっても、基礎固めに最適なクラスです。バレエシューズでの参加も可能です。
バレエエクササイズ	伊波周子	(水) 10:45~12:00	4/9,16,23 5/14,21,28 6/4,11,18,25	バレエのメソッドを使った体づくりを目的としたクラス。前半はゆったりとしたストレッチで体をほぐし、後半では簡単なバーレッスンで美しい姿勢づくりを行います。

## Dシアター [つくば市東平塚698-3] ※スタジオ敷地内に駐車場あり

バレエ初級 [1] ※バレエ経験1年以上の方	三瓶晶子	(月) 10:30~12:00	4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23,30	バレエの基礎クラス。ひとつひとつの動きを理解し、身体を正しく使えるよう指導します。バレエ入門をマスターした方、ブランクのある方に適したクラスです。
プレ・ポアント	三瓶晶子	(月) 12:15~12:45	4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23,30	対象：Dシアターバレエ初級1 (月) と続けて受講可能な、ポアント初心者の方 (バレエシューズでの参加も可能です) ☆受講料 プレ・ポアント1回券：880円/プレ・ポアント5回券：3,850円 ※バレエ初級1 (月) と併せて受講してください。「プレ・ポアント」のみの受講は不可
バレエ初級 [2] ※バレエ経験2年以上の方	田中栄三子	(火) 10:30~12:00	4/8,15,22,29 5/13,20,27 6/3,10,17,24	バレエの基礎クラス。中級のひとつのクラスで、基本のポジション、ステップをより確実にマスターしていきます。回転やジャンプも加わり、テクニックの向上を目指します。
ポアント [1] ※バレエ経験3年以上の方	田中栄三子 (火) 小川友梨 (水)	(火) 12:15~13:15 (水) 12:45~13:45	4/8,15,22,29 5/13,20,27 6/3,10,17,24 4/9,16,23,30 5/14,21,28 6/4,11,18,25	初級 [2]・中級 [1] でバレエシューズレッスンをしっかりと行った後、基本的なポアントトレーニングを行います。踊るのではなく、正しく立つためのトレーニング中心の内容です。※初級 [2] / 中級 [1] (水) と併せて受講してください。ポアント [1] のみの受講は不可
バレエ中級 [1] ※バレエ経験3年以上の方	小川友梨	(水) 11:00~12:30 (金) 11:00~12:30	4/9,16,23,30 5/14,21,28 6/4,11,18,25 4/11,18,25 5/2,9,16,23,30 6/6,13,20	バレエの基礎を習得された方対象。さらに正確で洗練された踊りを目指すクラスです。センターレッスンでは、テクニックだけでなく表現力も身につくようレッスンしていきます。
ポアント [2]	小川友梨	(金) 12:45~13:45	4/11,18,25 5/2,9,16,23,30 6/6,13,20	ポアントで踊るための基礎を身につけます。ポアント1を経て、チャレンジしてください。※中級 [1] (金) と併せて受講してください。ポアント [2] のみの受講は不可
<b>NEW!</b> バレエトレーニング ※バレエ経験1年以上の方	本多眞梨	(木) 10:00~11:30	4/10,17,24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19,26	1期ごとにテーマを決め、3ヶ月単位で身体の使い方、テクニックの見直しを行うクラスです。マットでのトレーニングに始まり、バーレッスン、センターレッスンと90分を通して、1つのテーマに沿って段階的に進めていきます。正しい身体の使い方は、テクニックの向上だけでなくケガの予防にもつながります。経験者の方はもちろん、これからバレエのテクニックを身につけていきたいという方にもおすすめのクラスです。 第1期テーマ：軸
リフレッシュJAZZ	小池利佳	(木) 12:00~13:30	4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26	初心者から経験者まで対象。JAZZのメソッドをベースに、踊るための身体づくりから行っていきます。楽しく踊って、心も身体もリフレッシュしましょう！
HOUSE入門	楓果	(木) 20:30~22:00	4/10,17,24 5/15,22,29 6/5,19,26	初心者から経験者まで対象。基礎から1つ1つ丁寧に指導します。連続したステップに合わせて、心と身体が踊り出す瞬間を一緒に楽しみましょう！
LOCKING 入門	藤田翔吾	(木) 20:30~22:00	5/8 6/12 ※月1回開催	ストレッチ → リズムトレーニング → ベーシック → コンビネーションの流れで進みます！毎回「楽しく」をモットーに、ゆっくりじっくり確実にステップアップしていけるクラスです！

## 学園スタジオ [つくば市遠東417-1] ※スタジオ前に駐車場あり

JAZZ 入門・初級	上野真帆	(月) 20:30~22:00	4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23	初心者から経験者まで楽しんでいただけるクラスです。前半は基礎作り、身体づくりを中心に、後半はスローな曲からビートの強い曲まで幅広くチャレンジしていきます。
ファンク入門	ICHI	(火) 11:30~13:00	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	初心者から経験者まで対象。体をほぐすウォーミングアップからはじまり、踊るために必要な基礎練習を行います。70~80年代にディスコでかかっていたような funky な選曲に合わせ、懐かしのディスコステップを取り入れたストリートダンスと一緒に楽しみましょう！
SOUL WAACK 入門	yucky	(火) 20:30~22:00	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	初心者から経験者まで対象。踊るために必要な身体の使い方から、表現力、テクニックまで、funk・soulの曲に合わせて、楽しくレッスンしていきます。
HIPHOP入門	圖司美奈代	(水) 20:30~22:00	4/9,16,23,30 5/14,21,28 6/4,11,18,25	初心者の方対象。踊る上で必要なリズム感と、動けるからだづくりをベースにレッスンしていきます。様々な曲で踊ることにより、楽しみながら表現力も身につけていきましょう。
バレエエクササイズ	伊波周子	(月) 10:30~11:45	4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23	バレエのメソッドを使った体づくりを目的としたクラス。前半はゆったりとしたストレッチで体をほぐし、後半では簡単なバーレッスンで美しい姿勢づくりを行います。

## 阿見スタジオ [阿見町うずら野3-26-10] ※スタジオ敷地内に駐車場あり

バレエ初級 [1]	小沼佳子	(水) 10:30~12:00	4/9,16,23,30 5/7,21,28 6/4,11,18,25	バレエの基礎クラス。ひとつひとつの動きを理解し、身体を正しく使えるよう指導します。バレエ入門をマスターした方、ブランクのある方に適したクラスです。
プレ・ポアント	小沼佳子	(水) 12:15~12:45	4/9,16,23,30 5/7,21,28 6/4,11,18,25	対象：阿見バレエ初級 [1] と続けて受講可能な、ポアント初心者の方 ☆受講料 プレ・ポアント1回券：880円/プレ・ポアント5回券：3,850円 ※バレエ初級 [1] と併せて受講してください。「プレ・ポアント」のみの受講は不可
WAACK 入門・初級	yucky	(木) 20:30~22:00	4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26	初心者から経験者までを対象に、踊る上で必要なアイソレーションやリズムトレーニングに加え、WAACKならではの腕の使い方を丁寧に指導していきます。

## 新守谷スタジオ [守谷市松前台1-3-2] ※スタジオ敷地横に駐車場あり (他店舗との共用です)

HIPHOP 入門	TAIHEY	(水) 20:30~22:00	4/9,16,23 5/14,21,28 6/4,11,18,25	初心者の方対象。踊る上で必要なリズム感と、動けるからだづくりをベースにレッスンしていきます。様々な曲で踊ることにより、楽しみながら表現力も身につけていきましょう。
Change バレエ中級 [1] ※バレエ経験3年以上の方	本多眞梨	(月) 10:00~11:30	4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23,30	バレエの基礎を習得された方対象。さらに正確で洗練された踊りを目指すクラスです。センターレッスンでは、テクニックだけでなく表現力も身につくようレッスンしていきます。
Change ポアント [1] ※バレエ経験3年以上の方	本多眞梨	(月) 11:35~12:35	4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23,30	バレエシューズレッスンをしっかりと行った後、基本的なポアントトレーニングを行います。踊るのではなく、正しく立つためのトレーニング中心の内容です。※バレエ中級 [1] と併せて受講してください。ポアント [1] のみの受講は不可

## つくば南校 [つくば市稲岡66-1-A イオンモールつくば平面駐車場内 ※フットサル場「スポーツシューレつくば」併設の建物です ] ※イオンモールつくばの駐車場をご利用ください

LOCKING~ICHI style~	ICHI	(火) 20:30~22:00	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	初心者から経験者まで歓迎のフリーレベルクラス。LOCKINGの技やステップなどを、成り立ちや、身体作りの面からもアプローチ。優しく！厳しく！レッスンしていきます！踊る楽しさを知るだけでなく、踊る上でのポイントが再発見できるクラスです。
---------------------	------	-----------------	-----------------------------------	---

受講には予約サイト「Cubic」より事前のご予約が必要です。  
 詳細は表面をご参照いただくか、D-Life事務局までお問い合わせください。  
 【お問い合わせ】 D-Life事務局 029-858-6380 / info@dance-life.jp