

2025年度 第3期 [10～12月] オープン(チケット制)クラス



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

ただ、楽しむ、
その気持ち私が私を輝かせる
～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！

D-Lifeオープンクラス BANDグループのご案内

D-Life/バレエスクール、D-Lifeダンススクールのオープンクラス会員
のみなさまへ向けた情報発信ツールとして、グループコミュニケーションアプリ『BAND』を導入しています。

休講や日程変更など、レッスンに関する情報の他、D-Lifeのイベント
情報も発信していきます。『LINE』系列のアプリで使いやすく、無料で
利用可能です。初めて利用される方も、ぜひご登録ください！

BANDの概要はこちらよりご確認ください。 <https://www.band.us>
※通知も来るためスマートフォンアプリでの閲覧が便利です！
※連絡用 BAND への参加には、事前に会員登録(無料)が必要です。
電話番号/メールアドレス/Facebook・LINE アカウントのいずれかで会員登録できます。

★参加方法

下記の招待 URL/招待 QR コードからグループへの参加をお願いします。

D-Life オープンクラス BAND グループ
<https://band.us/@dlifeopenclassband>



Dシアター バレエ初級2/ポアント1

火曜日 10:30～12:00/12:15～13:15

担当: 田中 栄三子

※ポアント [1] のみの受講は不可です。初級 [2] と併せて受講してください

今回の Pick Up クラスは、田中栄三子先生の『Dシアター バレエ初級 [2]、ポアント [1]』クラス。

栄三子先生は、D-Lifeバレエスクール「バレエ部門」の責任者を務めており、丁寧できめ細やかな指導に定評があります。

このバレエ初級2クラスでは、よりスキルアップすることを目的にしている方も多く、みなさんそれぞれが自分の目標を持ってレッスンに参加しているので、全体への指導の中にも、できるだけ一人一人に目を向けた声掛けを心がけているとのこと。

初級クラスからもう一步レベルアップしたい方、テクニクをより向上させたい方にもおすすめのクラスです。

～栄三子先生より～

レッスンへ足を運んでくれたみなさんに、今日来て良かった、踊って楽しかった、と一つでも思ってもらえるレッスンを心がけ、月毎のレッスンメニューから意識して組んでいます。ぜひ一度、レッスンにいらしてください！



担当: 田中 栄三子

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	金	土
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)	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)	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 圓司 (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
大人のための バレエ入門 10:00-11:30 本多 (オープン)					
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「STORES予約」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「STORES予約」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「STORES予約」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「STORES予約」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。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	10/7,14,21,28 10/2,9,23,30	11/4,11,18,25 11/6,13,20,27	12/2,9,16,23 12/11,18,25	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	10/2,9,23,30	11/6,13,20,27	12/11,18,25	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	10/2,9,16,23,30	11/6,13,20,27	12/4,11,18	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（中専科A以上）の方も受講可	海津亜紀子	(土) 9:30～11:00	10/4,11,18,25	11/1,8,15,22,29	12/6,13,20,27	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	10/8,15,29	11/5,12,19,26	12/3,10,17	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	10/6,13,20,27	11/10,24	12/1,8,15,22,29	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	10/6,13,20,27	11/10,24	12/1,8,15,22,29	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	10/7,14,21	11/4,11,18,25	12/2,9,16	バレエの基礎クラス。中級のひとつ下のクラスで、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	10/7,14,21 10/1,8,15,22,29	11/4,11,18,25 11/5,19,26	12/2,9,16 12/3,10,17,24	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	10/1,8,15,22,29 10/3,10,17,24,31	11/5,19,26 11/7,21,28	12/3,10,17,24 12/5,12,19,26	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	10/3,10,17,24,31	11/7,21,28	12/5,12,19,26	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
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	10/2,9,16,23	11/6,20,27	12/4,11,18,25	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3期テーマ：プリエ
リフレッシュJAZZ	小池利佳	(木) 12:00～13:30	10/2,9,16,23	11/6,13,20,27	12/4,11,18	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	10/2,16,23,30	11/6,20,27	12/4,18,25	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と一緒に楽しみましょう！
LOCKING 入門	藤田翔吾	(木) 20:30～22:00	10/9	11/13	12/11 ※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	10/6,13,20,27	11/3,17,24	12/1,8,15,22	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行い、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	10/7,14,21,28	11/4,11,18,25	12/2,9,16,23	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っていきます。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	10/7,14,21,28	11/4,11,18,25	12/2,9,16,23	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	10/8,15,22,29	11/5,12,19,26	12/3,10,17,24	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	10/6,13	11/3,10,17,24	12/1,8,15,22	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	10/1,8,15,22	11/5,12,19,26	12/3,10,17,24	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	10/1,8,15,22	11/5,12,19,26	12/3,10,17,24	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	10/9,16,23,30	11/6,13,20,27	12/4,11,18,25	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	10/1,8,15,22,29	11/5,12,19,26	12/3,10,17	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。
大人のための バリエーション入門 ※バレエ経験1年以上の方	本多眞梨	(月) 10:00～11:30	10/6,13,20,27	11/3,17	12/1,8,15,22	バリエーションを踊ることにチャレンジしてみたい！という方のためのクラスです。今期のテーマは『眠れるの森の美女』より元気の精のバリエーションです。基本となるバーレッスンの後に、バリエーションのレッスンをを行い、3ヶ月で一曲のバリエーションを踊ることを目指します。
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	10/6,13,20,27	11/3,17	12/1,8,15,22	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。 ※大人のためのバリエーション入門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	10/7,14,21,28	11/4,11,18,25	12/2,9,16,23	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「STORES予約」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