

LESSON SCHEDULE

2020年4月スマイリースケジュール



月 - MON	火 - TUE	水 - WED	木 - THU	金 - FRI	土 - SAT	日 - SUN
30 花	31 花	1 春季短期体操教室 ①9:15- ②10:45- チアダンス体験会 チアダンス レッスン日	2 チアダンス レッスン日	3 大人バレエ 10:00- チアダンス レッスン日	4 ベビーチア 10:45- チアダンス レッスン日	5 テクニクキャンプ @たまプラーザテラス PLAZA HALL
6 花	7 ベビーチア 10:30- 幼児 15:50- 小学生 17:00- チアダンス テクニック	8 チアダンス体験会 チアダンス レッスン日	9 チアダンス レッスン日	10 チアのためのバレエ ①16:45- ②18:00- チアダンス レッスン日	11 運動が苦手 13:00- チアダンス レッスン日	12 チアダンス レッスン日
13 花	14 ベビーチア 10:30- 幼児 15:50- 小学生 17:00- チアダンス テクニック	15 チアダンス体験会 チアダンス レッスン日	16 ママチア 11:15- チアダンス レッスン日	17 大人バレエ 10:00- チアダンス レッスン日	18 ベビーチア 10:45- チアダンス レッスン日	19 かけっこ教室 10:00- チアダンス レッスン日
20 大人チア 13:00- 発達 16:00- チアダンス レッスン日	21 ベビーチア 10:30- 幼児 15:50- 小学生 17:00- チアダンス テクニック	22 チアダンス体験会 チアダンス レッスン日	23 プレベビーチア 10:00- チアダンス レッスン日	24 ベビーダンス 10:30- チアのためのバレエ ①16:45- ②18:00- チアダンス レッスン日	25 ベビーチア 10:45- チアダンス レッスン日	26 花
27 発達 16:00- 花	28 ベビーチア 10:30- 幼児 15:50- 小学生 17:00- 花	29 花	30 花	1 花	2 花	3 花

プレベビーチア 体験OK!!

歩き始め～未就学児までの親子
公園あそびと屋内での体育を
バランスよく取り入れ、親子で
体の動かし方の基本を学びます。

【開講日】
4/23(木) 10:00-11:00

ベビーチア 体験OK!!

未就学児の親子体操
しっかり歩ける～未就学児までの親子
親子でスキンシップをとりながら
鉄棒・とび箱・マット運動や、
知育遊び、ダンスを楽しみましょう

【開講日】
火曜(毎週) 10:30-11:30
土曜(月3回) 10:45-11:45

チアのためのバレエ 体験OK!!

幼稚園年少～小学生低学年
チアキッズのための
バレエテクニクレッスン。
チア上達のために必須となるバレエの
基礎的な体の使い方を体得します。

【開講日】
4/10(金) ①16:45- ②18:00-
4/24(金) ①16:45- ②18:00-

たいそう教室 体験OK!!

幼児(年少～年長)、小学生 低学年
楽しく体を動かしながら、協調性も学び
幼児の心身の発達を目指します。
受験体操としてもご利用ください。

【開講日】
幼児クラス：火曜(毎週) 15:50-16:50
小学生クラス：火曜(毎週) 17:00-18:00

**発達の気になる
お子様の体操教室** 体験OK!!

幼稚園年長～小学生
少人数でそれぞれに合わせたレベルで
複数の指導者で指導。
学校体育と基礎的な身体づくりを
楽しく取り組みます。

【開講日】
4/20(月) 16:00-17:00
4/27(月) 16:00-17:00

ベビーダンス 体験OK!!

首すわり～2歳くらいまでの親子
赤ちゃんを抱っこしながらダンス!
産後の運動不足を解消します。

【開講日】
4/24(金) 10:30-11:30

**ママチア
大人チア** ママチアは
お子様連れもOK!

子育て中のママ・一般女性
初心者大歓迎!
体幹を意識しながら体を動かして
ストレス解消にも最適

【開講日】
ママチア：4/16(木) 11:15-
大人チア：4/20(月) 13:00-

大人の初心者バレエ 体験OK!!

子育て中のママ・一般女性
大人になって初めての
バレエでも大丈夫!
美しい姿勢と柔軟性を習得し
楽しく踊りましょう。

【開講日】
4/3(金) 10:00-11:00
4/17(金) 10:00-11:00

NOTE: チアテクニク動画やコラムなど最新情報を配信しています

Follow me "Smiley House"



※曜日・時間は変更になる場合がありますので必ずご確認ください。
※お子様連れOKのレッスンにお連れいただいたお子様は、おもちゃで遊んでお待ちいただけます。

★たまプラーザ Stars Smiley★

チアダンスサークル
合計8チームで元気に活動中!



【練習場所】Smiley Houseを中心に、青葉区内の各施設
<https://stars-smiley.com>
☆各チームの活動の様子はHPをご覧ください