

プログラム紹介

HIPHOP 入門	4才~12才まで受講可能なヒップホップ初心者クラス。音に合わせて踊る楽しさを知り、ダンスを好きになってもらう事が最大の目的です。柔軟性や筋力をつける基礎トレーニングや踊る上で欠かせないダンスの基本をわかりやすく丁寧に指導します。 難易度:★★
HIPHOP 初級	入門クラスと合わせて受講する事でレベルアップできるヒップホップ経験者クラス。踊る上での基礎基本トレーニングを継続しつつ、より難易度の高いステップやリズムの取り方に挑戦します。中学生以上の未経験者もこのクラスからスタートとなります。 難易度:★★★
HIPHOP 中級	中学生以上のヒップホップ経験者クラス。先生の推薦があれば小学生でも参加可能。今後スタート予定。 難易度:★★★★
大人の HIPHOP	文字通り大人の為のヒップホップ初心者クラス。20才以上の男女が対象ですが、時間などの都合で間に合わない中高生も受講可能。踊る上での基礎基本トレーニングを軸に楽しく踊ります。運動不足の方や沢山汗をかいて痩せたい方におすすめ！R&Bなどゆったりとした音楽で踊るクラスです。 難易度:★★
BREAK	4才~大人まで年齢関係なく受講できるクラスです。ブレイクダンスの基本ステップやフットワーク、片手で止まったり背中や頭で回転する大技まで幅広く修得できます。音楽に合わせて踊るまでに時間がかかるジャンルですが技などの練習がとても楽しく体全身を鍛えられるジャンルです。 難易度:★★★★
やさしいリラックスヨガ	自分の呼吸を確認しながら様々なポーズに挑戦する初心者向けヨガクラスです。関節の可動範囲を広げながら筋力アップができるので毎日をより活動的に楽しく過ごす事ができます。ダンスの怪我予防やパフォーマンスアップにも効果が期待できます。 難易度:★
RHYTHMTRAINING	Rhythmtraining(リズムトレーニング)クラス。ダンスの基本ステップに合わせて様々なリズムや様々な体の使い方での踊るトレーニングをします。ダンス練習会との相性が良く音楽に合わせてひたすら自由に踊りたい方におすすめのクラスです。 難易度:★★
CHOREOGRAPHY	choreography(コレオグラフィー)クラス。振付メインのこのクラスは今人気のアーティストの曲を使って振付を行います。様々な体の使い方を学べるだけでなく表現力も身につきます。アーティストの振付を踊るのが好きな方におすすめのクラスです。 難易度:★★★
DANCE 練習会	レッスンで習った事を復習したり仲間と踊り合う事で切磋琢磨しながら成長できる練習会です。練習をする楽しさを感じたり反復して練習する事でより洗練した踊りにしていく事ができます。唯一先生とも一緒に練習できる貴重な時間なので最大限活用して一緒に成長していきましょう！！ 難易度:ゼロ(やる気)
TOPROCK ONLINE	コロナによって産み出されたオンラインレッスンです。ZOOMを使って自宅でレッスンを受講できます。ブレイクダンスの『立ち踊り』Toprock に限定された玄人向けのスキルアップクラスです。県外にいるレッスン生と一緒にレッスンができる唯一の時間です。 難易度:★★★★

【レッスン受講料のご案内】

フリー /13,500 円・・・全てのレッスンが受け放題のコースです。

12 クラス /12,500 円・・・月に 12 回レッスンを受講できるコースです。

9 クラス /10,500 円・・・月に 9 回レッスンを受講できるコースです。

6 クラス・・・月に 6 回レッスンを受講できるコースです。

●HIPHOP2 クラス /7,500 円

●HIPHOP+BREAK/7,000 円

3 クラス /4,000 円・・・月に 3 回レッスンを受講できるコースです。

ビジター /1,500 円・・・単発でレッスンを受講できます。

プログラムはメンバーの皆様にとって最適なプログラムとなるよう日々改良してまいります。何かご不明な点やご希望などございましたら NALi までご相談ください。