

FUN FUN KIDS Time Table

2012,1月~

月	火	水	金	土
<p>※月曜日は、金沢地区センター体育館で行うこともあります。</p> <p>体育館で行う場合、レッスン時間が変更になります</p> <p>エアロ基本、エンジョイは同じ時間</p> <p>6:00 エレメント</p> <p>7:30 予選ラウンド</p>				<p>エアロビクス基本 8:30~9:15</p>
				<p>サーキット初級 9:20~10:05</p>
				<p>エンジョイコース サーキット中級 10:10~10:55</p>
				<p>競技エアロコース エレメント初級 11:00~ 12:30</p>
		<p>ひよこビクス 12:30~1:10</p>	<p>ベビー& ママビクス 12:15~12:55</p>	
		<p>親子ビクス 1:25~2:05</p>	<p>ひよこビクス 1:10~1:50</p>	<p>予選ラウンド 練習クラス 12:35~1:20</p>
<p>エアロビクス基本 3:50~4:35</p>	<p>キッズHIPHOP ビギナー (YOKO) 4:00~4:45</p>	<p>キッドビクス 2:20~3:00</p>	<p>親子ビクス 2:10~2:50</p>	<p>競技エアロコース エレメント中級 1:25~2:55</p>
<p>エンジョイコース サーキット中級 4:45~5:30</p>	<p>キッズHIPHOP コリオ入門 (ROCKy) 5:00~5:45</p>	<p>エアロビクス基本 3:15~4:00</p>	<p>キッドビクス 3:05~3:45</p>	<p>キッズHIPHOP ビギナー (YOKO) 3:10~3:55</p>
<p>競技エアロコース エレメント初中級 5:40~ 7:10</p>	<p>キッズHIPHOP フリースタイル (ROCKy) 5:55~6:40</p>	<p>競技エアロコース ジュニア検定練習 クラス 4:10~ 5:40</p>	<p>キッズHIPHOP ビギナー (YOKO) 4:00~4:45</p>	<p>キッズHIPHOP ロッキング (HIROSHI) 4:00~4:45</p>
	<p>プレイキン初級 (亮) 6:50~7:35</p>		<p>キッズHIPHOP リズム&ステップ (YOKO) 4:55~5:40</p>	<p>キッズHIPHOP フリースタイル (HIROSHI) 4:50~5:35</p>
<p>演技練習クラス I 7:20~8:05</p>	<p>プレイキン中級 (亮) 7:45~8:30</p>		<p>キッズHIPHOP フリースタイル (ゆかり) 5:55~6:40</p>	<p>キッズHIPHOP フロアテクニク初級 (ゆかり) 5:40~6:25</p>
<p>演技練習クラス II 8:15~9:00</p>	<p>プレイキンパワームーヴ (亮) 8:40~9:25</p>			<p>キッズHIPHOP ストリートジャズ (ゆかり) 6:30~7:15</p>

※1月~発表会終了後まで、変更になるクラスがあります。

※11月~発表会終了まで新規入会は休止します。

ベビー&ママピクス (40分)・・・6ヶ月～2歳未満位対象。母と子の、人間関係が育まれる大切なこの時期に「スキンシップ&コミュニケーション」をベースに、ベビーとふれあいながら、産後のママの身体を引き締めます。

ひよこピクス (40分)・・・2歳位～3歳位対象。「ともに遊び、ともに学ぶ」ことで心と身体を母子共に健康にするクラスです。音楽に合わせて、ママとたっぷり遊びましょう。

親子ピクス (40分)・・・4歳位～対象。年齢の上限はありません。身体をたくさん動かしてママと楽しく踊りましょう。ママは日頃の運動不足解消、シェイプアップにつながり、お子様はママと触れ合うことで情緒が安定します。

キッドピクス (40分)・・・ママと離れて、一人で動けるようになってから。幼稚園児。いろんな音楽に合わせて、のびのび元気に動きましょう。基礎体力が身につきます。

エアロピクス基本 (45分)・・・エアロピクスの基本的な動きを習得します。筋力、柔軟性を高める基礎的な運動を行い、リズム感を養います。初心者、初級者。スキルチェック有り。エアロ難度★

競技エアロピクスコースエレメント初級 (90分) [レッスン回数2コマ分必要です]・・・筋力、柔軟性、瞬発力等をさらに高めるトレーニングを行い、競技エアロピクスのステップを中心にを行います。エアロピクス基本のクラスをマスターした方。スキルチェック有り。エアロ難度★★★★～★★★★

競技エアロピクスコースエレメント中級 (90分) [レッスン回数2コマ分必要です]・・・さらに高度なエレメント (技) を練習していくクラスです。エレメント初級クラスをマスターした方。スキルチェック有り。エアロ難度★★★★～★★★★★

エアロピクスサーキット初級 (45分)・・・エアロピクスを楽しく行うクラス。音楽に合わせて、色々な道具を使い、巧緻性や体力をつけていきます。エアロピクス基本クラスレベル。エアロ難度★～★★

エアロピクスエンジョイコースサーキット中級 (45分)・・・サーキット初級より、テクニックを必要とした動きにチャレンジします。エアロピクス基本のクラスをマスターした方。スキルチェック有り。エアロ難度★★★★～★★★★★

予選ラウンド練習クラス (45分)・・・競技エアロピクス大会に参加される方のためのクラス。大会に沿って大会ルーティンを練習し、パフォーマンス性を高めていくクラスです。エアロ難度★★～★★★★★

演技練習クラス (45分)・・・大会前の為の演技練習をするクラス

キッズ HIPHOP ビギナー (45分)・・・初心者。初級者。HIPHOP ダンスの基礎となる Up と Down のリズムを中心に習得し、曲に合わせてかっこよく踊ってみましょう。スキルチェック有り。難度★

キッズ HIPHOP コリオ入門 (45分)・・・初級者向けの、簡単な振り付け練習クラスです。記憶力と表現力を養いましょう。難度★～★★

キッズ HIPHOP ロッキング (45分)・・・ロッキングダンスの基礎から振り付けを練習します。難度★★～★★★★

キッズ HIPHOP リズム&ステップ (45分)・・・ビギナークラスでの動きがマスターできた方。身体の各部位を動かす練習や、ステップを中心に習得します。基本をみっちり行い、HIPHOP ダンスに必要な筋力、柔軟性を養います。スキルチェック有り。難度★★～★★★★

キッズ HIPHOP フリースタイル (45分)・・・リズム&ステップで練習したものを応用して短いコリオ (振り付け) を練習します。難度★★～★★★★★

キッズ HIPHOP フロアテクニック初級 (45分)・・・フロアを使った動きを、身体作りから順に、習得していきます。難度★★★★～★★★★★

ストリートジャズ (45分)・・・ジャズと HIPHOP を Mix したもの。ジャズの基礎を習得し、しなやか、かつダイナミックな動きを練習します。スキルチェック有り。難度★★★★

ブレイキン初級 (45分)・・・ブレイキングダンスの基礎をステップからフロアの動きまで練習します。筋力が必要です。難度★★～★★★★

ブレイキン中級 (45分)・・・ブレイキングダンスの基礎を習得した、小学4年生以上の方。難度★★★★～★★★★★

ブレイキンパワームーブ (45分)・・・中級以上。回転技など、ハードで高度なテクニックを練習します。難度★★★★～★★★★★

FUN FUN KIDS 利用案内図

