

MDS LOHAS STUDIO SCHEDULE

DANCE & SPORTS CONDITIONING

更新日:2017/3/1

TEL : 048-857-4868 (幸せロハス)

3月	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
9:00	LOHAS(ロハス、ローハス)とはLifestyles Of Health And Sustainability (健康と持続可能性の(若しくはこれを重視する)ライフスタイル)の略。MDS LOHAS STUDIOは、北欧スタイルのロハススタジオをイメージし珪藻土や天然石、古材などにこだわり癒し空間を実現しました。ロハススタジオは、心と体を癒し心地よい空間でレッスンを楽めます。							
10:00	10:30~11:30 健康づくり 大人*T Hal	【内容】 健康と少し汗をかく運動をしたいお母さんお父さんに向けたクラスです。 基礎ストレッチと基礎筋力トレーニング、バランスなどを行います。少しダンスにも挑戦!? 【指導者Halコメント】一人ではなかなかできない運動を、昼間にみんなでスタジオに集まって、お話ししながら僕と体を動かしましょう!						
11:00	春のステップアップスケジュールの日程 ★ステップアップ課題の週 3/31(金) ベーシック 10:00~12:00 レギュラー-B 13:00~15:00 3/25(土) レギュラー-A 10:30~12:30 *対象者:ベーシック、レギュラー-B、レギュラー-Aクラス所属メンバー ★ステップアップテストの週 4/5(水) ベーシック 10:00~12:00 レギュラー-B 13:00~15:00 4/1(土) レギュラー-A 10:30~12:30							
12:00	ステップアップについて 子ども達が無理なく上達して、ダンスをもっともっと好きになる為にできたのがステップアップシステムです。またMDSでは、ダンスだけでなく心技体の向上を目指し、心(礼儀、挨拶)技(ダンススキル)体(筋力、柔軟性、バランス)の向上を目指した指導をしています。昨年春と夏の2回実施いたします。1回目は課題レッスンを実施して自主練習し次の週に発表してもらいます。ステップアップした生徒は上のクラスを受講することができます。また、この期間に他のクラスの子とも同士の交流ができますのでダンスの友達の輪が広がる機会にもなります。ダンスがもっと好きになる機会になる事を心より願っています。					12:00~13:00 LOCK & PUNKING 小学生以上*T アイツン		
13:00						13:00~14:30 育成LOCK 育成メンバー アイツン		
14:00	申し込み方法: 1、下記の内容をメールにて申し込 kid@mdsweb.co.jp 件名:お名前 本文: ステップアップ申し込みます。現在の月謝クラス名:現在のレベル: 今年のダンス目標: 申し込み期限:3月15日まで 申し込みメール後、一週間以内に参加をお振り込みください。 2、参加費3,000円をお近くの郵便局で振替用紙にてお振込ください。 加入者名:MDS事務局 口座番号 00140-1278401 通信欄に、ステップアップ参加氏名/現在の月謝クラス・現在のレベルをご記入ください。 支払い期限:3月22日まで*スタジオではお支払いできませんので予めご了承ください。 ご質問などは、MDS事務局 kids@mdsweb.co.jp までお気軽にどうぞ!							
15:00								
16:00			16:00~17:00 リトル 幼児*M UTAKO		16:30~17:30 リトル 幼児*M KAEDE			
17:00			17:00~18:00 ベーシック 小学生以上*M UTAKO		17:30~18:30 ベーシック 小学生以上*M KAEDE	17:00~17:50 KIDS英語 小学生以上*M オローラ		
18:00	18:30~19:30 アクロバット基礎 小学生以上*T Hal	18:00~19:00 ベーシック 小学生以上*M 花香	フリー練習時間		18:30~19:30 BREAKIN' 小学生以上*T Ryo T One	18:00~19:00 レギュラー-B 小学生以上*M UTAKO		
19:00	19:30~20:30 BREAKIN' 小学生以上*T Ryo T One	19:00~20:00 レギュラー-A 小学生以上*M HIDE		19:30~20:30 JAZZ 小学生以上*T UTAKO		19:00~20:30 育成JAZZ 育成メンバー UTAKO	*育成クラスのスケジュール は変更する場合があります。	
20:00	20:30~21:30 バトルレッスン& フロア技術 小学生以上*T Hal	20:00~21:00 HIP HOP 小学生以上*T HIDE		20:30~21:30 マスター 小学生以上*M UTAKO				
21:00						22:00 CLOSE	*会員の保護者なら チケットクラスに参加可能です。 ただし、スポーツ保険に加入していない為、 怪我などは自己責任となります。	

*チケットクラスは、1回1,600円 お得な回数券 10枚券12,300円(有効期限3ヶ月間)

*M&T=月謝制(月4回)or チケット
月謝5,000円セットで8,800円

*M=月謝制クラス60分(月4回)
月謝5,000円

*T=60分
チケットクラス

*キッズ月謝クラスについて:幼児はリトルクラス。小学生はベーシックから、スタートします。その後、ステップアップシステムによりレギュラー-B→レギュラー-A→マスターへとレベルアップを目指します。 育成や選抜クラスは、オーディションがあります。