

ダンス種類	チーム名	内容	レベル	対象年齢	平均年齢	レッスン日	スタジオ	体験	見学
エンターテイメントダンス	フレビィ FREBY	ジャズダンス エネルギッシュなパフォーマンスを目指すチーム Yumi振付	設定なし どなたでも可	30~40代 (20代可) 男女問わず	30代 後半	毎週木曜日 20:00-21:20 (80分)	ISダンススタジオ (川崎) スタジオA	●	●
エンジョイベーシックダンス (ジャズダンス基礎)	ディーフレッシュ D-Bresh	ジャズダンス ダンスの基礎となるカラダづくりに重点をおいています。 テーマパークダンス (コピーダンスまたはYumi振付) たまにダンスフィットネス	設定なし どなたでも可	20~50代 男女問わず	30代 後半	第1~第3金曜日 21:15-22:35 (80分)	ISダンススタジオ (川崎) スタジオA ※21:00~スタジオBで受付・着替え	×	×
アムロダンス	アンプレス Ambless	安室奈美恵コピーダンス ダンス初心者向けのクラス。 踊りを直したりアドバイスしてダンスの上達を目指します。 ウォーミングアップ後に踊ります。※ダンス経験者はご遠慮ください。	初級 未経験者 入門・初心者	20~40代 (高校生以上可) 男女問わず	30代 半ば	日曜日 (月2回) 13:10-14:40 (90分)	スタジオ Kaveri (横浜)	×	×
アーティストダンス	リブジェイ LIB-J	現在 安室奈美恵コピーダンス その他のアーティスト (嵐、マイケル・ジャクソンなど) のコピーダンスあり。 "楽しさ"にフォーカスしているため、踊りの直しなどはなく、ただアーティストと同じ振付を踊って楽しめます。 軽くウォーミングアップ後に踊ります。	設定なし (どなたでも可)	20~60代位 男女問わず	30代 半ば	毎週火曜日 21:10-22:20 (70分)	横浜市戸塚スポーツセンター 研修室	×	×
						日曜日 (月2~3回) 15:10-16:20 (70分)	スタジオ Kaveri (横浜)		
						不定期開催 レッスンスケジュールをご確認ください 主に 渋谷:土曜日昼間 or 金曜日夜 川崎:金曜日夜	studio mission (渋谷) 907号室 または 805号室 ISダンススタジオ (川崎) スタジオA ※21:00~スタジオBで受付・着替え		
ZUMBAサークル	フリーリージェイ FreelyJ	ラテン系 (中南米) の陽気な曲が多く、それに合わせてカラダをリズムカルに動かすエクササイズ。形などにこだわらず、インストラクターの動きをまねて一緒にカラダを動かして楽しめます。	設定なし どなたでも可	どなたでも! (主に30~60代)	50代	火曜日 (または水曜日) 15:10-16:10 (60分)	横浜市戸塚スポーツセンター 第三体育室	×	×
カラダを動かす 入門ワークショップ	ビネッシュ Binesh	健康を重視した少人数クラス。 周りを気にすることなく、インストラクターが一人一人に合わせてゆっくり丁寧に指導していきます。「ジャズダンス入門」が開催多めです。	すべて入門	30~60代 (20代可) 男女問わず	40代	不定期開催 主に火曜日19:10~20:40	横浜市戸塚スポーツセンター 研修室	×	×
マンツーマンレッスン	リベックス LIBEX	ジャズダンス基礎 または安室奈美恵、マイケル・ジャクソンのコピーダンスの個人指導します。	-	-	-	土曜日 * 依頼時にご相談	※ 戸塚周辺	-	-
ダンス出張レッスン		ジャズダンス基礎 またはアーティスト (安室奈美恵など) のコピーダンスを出張して指導します。	-	-	-	* 依頼時にご相談	-	-	-