

## 3歳から始められる本格ダンススクール

ETC DANCE SCHOOLが20年間の歴史の中で培ってきた、本格的なダンスレッスンが、3歳～小学生を対象に新たなプログラムとしてスタート！ダンスが初めての子どもたちも、リズム感や自己表現力を養い、楽しみながらステップアップできるよう、一人ひとりしっかりとサポートします。



## レッスン一日の流れ

### ①ウォーミングアップ

筋肉をほぐすように、少しずつ身体を動かします。  
心身ともにダンスを踊れる状態へ整えます。

### ②ストレッチ

各部の筋肉を引っ張ったり伸ばしたりして良い状態にし、  
身体を動かしやすい状態にします。  
十分なストレッチはケガの防止にもつながります。

### ③アイソレーション

身体の各部位（首、肩、胸、腰等）を別々に動かすダンスの  
基本的なトレーニングです。  
他の部位は固定しながら、  
1つの部位だけを単独で動かすことで可動範囲を広げます。

### ④リズム&ステップ

音楽のリズムに合わせて、リズムキープや変則的なリズムへの対応、  
足先のステップなどを練習します。  
リズムを感じることに重点を置き、  
メリハリのある動きへ変化させていきます。

### ⑤振り付け

リズム、ステップトレーニングで  
学んだ動きなどを色々な曲に合わせて踊ってみます。  
先生の動きをマネして、身体を大きく使って踊りましょう。

## 【開講曜日・時間】

### 水曜日

リトル(3歳～小学2年生)

15:30～16:30

キッズ(小学1年生～小学6年生)

16:30～17:30

### 土曜日

リトル(3歳～小学2年生)

10:30～11:30

## 【スクール参加時お持ち物・その他】

・お着替え・室内履き

・会員証（保護者カード）

館内での身分証がわりになる他、  
防犯目的のため保護者の方に  
ご提示をお願いする場合がございます。



詳しいレッスン内容はこちら