

A-Life Dance School Lesson Schedule From April, 2021

月 T2 Monday	水 T4 Wednesday	木 T5 Thursday	金 T6 Friday	土 T7 Saturday	日 CN Sunday
	10:00 - 11:00 Core Training ※For Adult	11:00 - 12:00 Dance Exercise ※For Adult No.6 Dance Studio	16:15 - 17:15 Training Ciputra L4 Tower	9:00 - 10:00 Training Last Fire Studio	
16:10 - 17:10 Training Vinhome Gardenia		16:15 - 17:15 Training ※only Vinhome Metropolis	17:20 - 18:20 Beginner Ciputra L4 tower	10:10 - 11:10 Beginner Last Fire Studio	10:00 - 11:00 Beginner Last Fire Studio
17:10 - 18:10 Beginner Vinhome Gardenia		17:20 - 18:20 Beginner ※only Vinhome Metropolis	18:25 - 19:25 Challenge Ciputra, L4 tower	11:20 - 12:20 Challenge Last Fire Studio	11:15 - 12:15 Challenge Last Fire Studio
		19:30 - 20:45 Hanoi Dance Club ※For Adult Fat Attack	19:30 - 20:30 Advance Ciputra, L4 tower	14:00 - 15:00 Advance Last Fire Studio	

<p>Training トレーニング</p> <p>対象年齢 4～6歳</p>	<p>幼児(年中以上)ダンス運動クラス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダンス運動で基礎体力を向上を目指します。 ・基本的なルールやマナーを教えます。 ・ダンスを好きになってもらうように楽しく元気なレッスンをを行います。 ・簡単な振り付けを行います。
---	--

<p>Beginner ビギナー</p> <p>対象年齢 6～9歳</p>	<p>ダンス未経験者、初心者 ダンスを楽しみたい子ども</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダンスに必要な体力や集中力を育てます。 ・子供達に自信をつけさせる為に楽しく元気よくレッスンをを行います。 ・基本的な振り付けを行います。
---	---

<p>Challenge チャレンジ</p> <p>対象年齢 9歳～12歳</p>	<p>ダンス経験者 ビギナークラスを卒業した子ども</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基礎的な体カトレーニングと基礎的なダンスのトレーニングを行います。 ・自分で考える力を育てます。 ・応用的な振り付けを行います。
---	--

<p>Advance アドバンス</p> <p>対象年齢 9歳以上</p>	<p>もっとダンスを上手になりたい チャレンジクラスを卒業した子ども</p> <ul style="list-style-type: none"> ・専門的な体カトレーニングとダンストレーニングを行います。 ・自分で考え、行動する力を育てます。 ・専門的な振り付けを行います。 ・外部イベントに積極的に参加します
---	---

<p>Hanoi Dance Club</p> <p>対象年齢 高校生、大人</p>	<p>大人の為のダンスクラス ダンスを楽しみたい方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大人でも本気で楽しめるレッスン。 ・ダンスフィットネスも取り入れた独自のレッスン内容で体力の向上と健康維持に貢献します。 ・簡単な振り付けを行います。
--	---