

2025年度

4～6月 [第1期] 講座クラス



※3/7 (金) 修正

D-Life では、様々なテーマ・ジャンルで「講座制クラス」を開講しています。

バラエティ豊富なレッスンと個性あふれる講師陣が、踊るための身体づくりと一人ひとりのレベルアップを応援します!!

※「講座制クラス」は必ず事前のお申し込みが必要です

D-Life講座は「期」の途中からの受講も可能です!

講座クラスは担当講師に確認の上、期の途中からの受講も可能です。
希望される方は、体験・見学时に担当講師に直接ご相談ください。
※3/23(日)～3/29(土)の第1期受付期間で定員に達した場合途中からの参加はできません。詳しくはお問い合わせください。

4～6月 [第1期] 講座クラス 受講・体験申込みのご案内

※予約サイト「Coubic」からのお申し込みです※

受講申込み

- 1 予約サイト「Coubic」内 D-Life特設ページよりお申込みください。
受付期間は右上・講座詳細欄 (中面:2-3ページ) をご覧ください。

※メール・電話・FAX等での受付はできません

<https://coubic.com/d-life>

右側のQRコードからも読み込めます→



- 2 「Coubic」でお申込後に noreply@coubic.com より自動返信で【ご予約通知メール】が届きます。

自動返信メールに記載されている URL にあるフォームより、**締切日までに受講者情報の登録を行ってください。**

※上記2点を持ちまして、受講申込みが完了となります
※受講者登録は講座ごと・申込みの「期」ごとに毎回必要ですので、忘れずお手続きをお願いいたします

体験レッスン [無料] ※お一人様1回限り

ご希望の方はD-Life事務局まで、
お問い合わせください。

電話番号 029-858-6380

受付時間 月～金 10:00～18:00

※体験申込みはメールでの受付です(詳細はお問い合わせください)
※アクロバット講座の各期最終日は見学・体験不可です。
※定員に達している講座は受付できませんので、ご了承ください。

< 注意事項 >

- 申込後1日たっても自動返信メールが届かない場合は、D-Lifeまでお電話ください。
- 携帯メールの方は、noreply@coubic.com/info@dance-life.jpからの返信が受け取れるように設定をお願いします。
- Yahooメール/Gmailなどをご利用の場合、返信メールが「迷惑メールフォルダ」に振り分けられることがありますので、ご確認をお願いいたします

講座を受講される際のお願い

- ★ 申込受付期間外の受付はできません。
- ★ 受付は先着順です。定員になり次第、締切となります。
詳しい申込受付方法については、Coubic 予約ページのご案内を必ずご確認ください。
- ★ 申込みが5人以下の場合は、開講しないことがあります。
その場合、1週間前までにご連絡いたします。
- ★ 講師への断りなく、レッスン時の写真・動画の撮影はご遠慮ください。

- ★ 料金は予約サイト「Coubic」の手順に従い、お支払いください。
PayPay・銀行振込希望の方には、開講決定後にメールで支払い方法をご案内いたします。期日までにお手続きをお願いします。
- ★ D-Life こどもクラス会員でない方は、別途スポーツ保険料がかかります。
中学生以下 800 円・高校生以上 1,850 円をお支払いください。
※大人の方(高校卒業以上)のスポーツ保険加入は任意です
※保険は年度ごとに更新が必要です(2025年度は2026年3/31まで有効)

■お問い合わせ



D-Life事務局

つくばスタジオ/学園スタジオ/阿見スタジオ/龍ヶ崎スタジオ
Dシアター/守谷スタジオ/新守谷スタジオ/つくば南校

〒305-0821 茨城県つくば市春日3-20-12



029-858-6380

☆電話受付☆
月～金 10:00～18:00



info@dance-life.jp



http://www.dance-life.jp

2025年度 4～6月 [第1期] 開講講座

お申込み
受付期間

第1期 (4～6月) 3/23 (日) 10:00～ 3/29 (土) 18:00

※3ヶ月まとめて募集を行いますので、上記の期間内にお申込みください。

D-Life講座のお申込方法詳細については、表面(1ページ目)に記載しております！
ご不明な点はD-Life事務局まで、お気軽にお問い合わせください。

D-Life講座は
「期」の途中からの
受講も可能です！

講座クラスは担当講師に確認の上、期の途中からの受講も可能です。
希望される方は、体験・見学时に担当講師に直接ご相談ください。

※3/23(日)～3/29(土)の第1期受付期間で定員に達した場合途中からの参加はできません。
詳しくはお問い合わせください。

トリッキング

キッズトリッキング講座

日時：土曜日 10:00～11:00 講師：外村 慎太郎
場所：新守谷スタジオ
対象：小学1～4年生 定員：15名

4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 (全11回18,150円)

ジュニアトリッキング講座

日時：土曜日 11:10～12:10 講師：外村 慎太郎
場所：新守谷スタジオ
対象：小学5年生～高校3年生 定員：15名

4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 (全11回 18,150円)

2025年度より、待望の「トリッキング講座」を開講！

トリッキングとは、武術の蹴り技に体操の宙返りひねり、ブレイクダンスなどのアクロバティックな動きを加えた、様々な分野の技術を組み合わせたフリースタイルスポーツ。

レッスンでは、最初にストレッチなど体を温める準備運動をしてからトリッキングの技の練習を行い、最後にその練習した技をつなげて、コンボにもチャレンジしていきます。

自由で個性を表現できるので、初心者の方はもちろん、新しい身体表現にチャレンジしたいダンスクラス受講者のみなさんにもおすすめのクラスです。

■練習技例

フックキック、
ラウンドキック、
旋風脚、スクートなど

フリースタイル

フリースタイル講座

日時：火曜日 17:30～19:00 講師：小松原 大平
場所：新守谷スタジオ
対象：小学生以上 定員：25名

4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 (全10回 17,050円)

フリーでダンスを踊れるようになるための講座です。

それぞれの個性を活かしながら「自由に踊る感覚、音楽に反応する身体」を養います。苦手という人は苦手意識が無くなるように。

得意な人も引き出しが増えるようにレッスンしていきます。

様々な練習方法を学びながら、きっとダンスがもっと楽しくなる！！

バレエ・コンテトレーニング

バレエ・コンテトレーニング講座

日時：土曜日 14:00～15:15 講師：三瓶 晶子
場所：Dシアター
対象：小学3年生～高校生 定員：18名

4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 (全11回 16,940円)

バレエの基本を重視し、バレエシューズで徹底的に安定した体幹・軸の確立を目指します。体幹と軸は、すべての動きの基本となる重要な要素で、コンテンポラリーダンスの動きにも必要不可欠。ひとつ上のパフォーマンスを目指す皆さんにぜひ受講してほしいクラスです。年間を通した受講をお勧めします。

※受講の際は「バレエシューズ」をご用意ください

アクロバット (基本)

ちびっこアクロバット講座

対象：4歳～小学2年生 / 定員：16名

主にマット運動の基礎を学ぶとともに、手をつく感覚、転がる感覚、逆さになる感覚を養います。少しずつ丁寧に教えていきますので、運動が苦手な子でも大丈夫です。

幼児期に様々な動きを経験することで、身体を動かす基礎が作られ、成長後の運動にも良い影響を与えることにつながります。

■練習技例

前転、後転、側転、
倒立からブリッジ、
前方倒立回転など…

【新守谷スタジオ】ちびっこアクロバット(木)

日時：木曜日 16:00～16:50

講師：豊田 彩乃

4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 (全11回 18,150円)

【新守谷スタジオ】ちびっこアクロバット(土)

日時：土曜日 13:30～14:20

講師：外村 慎太郎

4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 (全11回 18,150円)

【龍ヶ崎スタジオ】ちびっこアクロバット(金)

日時：金曜日 16:00～16:50

講師：外村 慎太郎

4/11,18,25 5/2,9,16,23,30 6/6,13,20 (全11回 18,150円)

キッズアクロバット講座

対象：小学生 / 定員：各講座で異なります

主にマット運動の基礎を学ぶとともに、手をつく感覚、転がる感覚、逆さになる感覚を養います。

学校体育で行われる基本技を習得することを目標としながら、個人のレベルに合わせて難しい技にも挑戦します。また、ダンスの振付に入れられるような技にも挑戦していきます。

■練習技例

後転、側転、シフト、
マカコ、前方ブリッジ
回転、バク転など…

【学園スタジオ】キッズアクロバット(火)

日時：火曜日 19:10～20:10 / 定員：16名

講師：柳沢 黎

4/8,18,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 (全10回 16,500円)

【新守谷スタジオ】キッズアクロバット(木)

日時：木曜日 17:00～18:00 / 定員：18名

講師：豊田 彩乃

4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 (全11回 18,150円)

【新守谷スタジオ】キッズアクロバット(土)

日時：土曜日 15:40～16:40 / 定員：18名

講師：外村 慎太郎

4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 (全11回 18,150円)

【龍ヶ崎スタジオ】キッズアクロバット(金)

日時：金曜日 17:00～18:00 / 定員：18名

講師：外村 慎太郎

4/11,18,25 5/2,9,16,23,30 6/6,13,20 (全11回 18,150円)

アクロバット (発展)

アクロバットアドヴァンス講座

対象：小学生～高校生 / 定員：18名

テスト合格者を対象に、より発展した技の練習を行います。

テストはそれぞれの講座内で行います。イベントには原則参加しません。

【新守谷スタジオ】アクロバットアドヴァンス(木)

日時：木曜日 18:10～19:10

講師：豊田 彩乃

4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 (全11回 18,150円)

【新守谷スタジオ】アクロバットアドヴァンス(土)

日時：土曜日 14:30～15:30

講師：外村 慎太郎

4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 (全11回 18,150円)

アクロバット (基本)

アクロバット入門講座

日時：金曜日 18:30～19:30 講師：外村 慎太郎

場所：龍ヶ崎スタジオ

対象：中学生～大人 定員：12名

4/11,18,25 5/2,9,16,23,30 6/6,13,20 (全11回 21,780円)

前転などの基礎的な技からバク宙などの難しい技まで、幅広くチャレンジ出来るクラスです。バク転にチャレンジしてみたい、ダンスに取り入れられる技が欲しいなど、それぞれの目的に合わせて課題を設定しますので、自分のペースで練習することが出来ます。最近、流行のパルクールやトリッキングの技などにもチャレンジしていきます。

■練習技例

バク宙、マカコ、
ハンドスプリング、
ロンダートバク転など