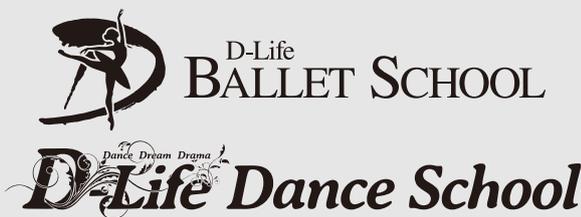


2026年度

4~6月 [第1期] 講座クラス



受講生 募集

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！！

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。
※3/15(日)～3/22(日)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「STORES 予約」からのお申込みです※

受講申込み

① 「STORES予約」内 D-Life特設ページよりお申込みください。

受付期間は講座詳細欄(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://dance-life.stores.jp/reserve/d-life>

右側のQRコードからも読み込みます→



② 「STORES 予約」でお申込後に hello@stores.jp 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

体験レッスン・見学をご希望の方は下記よりお申込みください。

<https://mail-to.link/m9/1vbxgdm>

メール送信用のリンクです。メールソフトが起動しますので、必要事項を入力の上、送信してください。右上のQRコードからも読込可能です。

※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、hello@stores.jp/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

- ★原則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、予約サイト「STORES 予約」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「STORES 予約」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。期日までに手続きをお願いします。
- ★D-Life 月謝制会員でない方は、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 2,000 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(2026年度は2027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 / 新守谷Aスタジオ / 新守谷B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>

お申込み 受付期間

第1期 (4~6月) 3/15 (日) 10:00 ~ 3/22 (日) 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。

【2026.4月~変更】学園スタジオアクロバットクラス対象者変更のお知らせ

◎学園スタジオにて行われているアクロバットクラスの対象者が小学生~中学生に変更となります。

『変更前』対象→小学生 『変更後』対象→小学生~中学生

※新守谷Bスタジオ・龍ヶ崎スタジオの変更はございません。

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Bスタジオ
対象：小学1~4年生 定員：15名
4/11,18,25 5/16,23,30 6/6,13,20,27 (全10回 16,500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Bスタジオ
対象：小学5年生~高校3年生 定員：15名
4/11,18,25 5/16,23,30 6/6,13,20,27 (全10回 16,500円)

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Aスタジオ
対象：小学生以上 定員：20名
4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23 (全11回 18,755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
4/11,18,25 5/9,16,23,30 6/6,13,20,27 (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)

アクロバット講座 (4歳～小学2年生)

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…

アクロバット講座 (小学生)

対象：小学生 ※ 学園スタジオクラスのみ中学生含む
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】アクロバット (小学生～中学生) (火)

日時：火曜日 19:10～20:10 / 定員：16名

講師：柳沢 黎

4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,30 (全10回 16,500円)

【新守谷Bスタジオ】アクロバット (4歳～小学2年生) (木)

日時：木曜日 16:00～16:50

講師：豊田 彩乃

4/9,16,23,30 5/7,14,21,28 6/4,18,25 (全11回 18,150円)

【新守谷Bスタジオ】アクロバット (小学生) (木)

日時：木曜日 17:00～18:00 / 定員：16名

講師：豊田 彩乃

4/9,16,23,30 5/7,14,21,28 6/4,18,25 (全11回 18,150円)

【新守谷Bスタジオ】アクロバット (4歳～小学2年生) (土)

日時：土曜日 13:30～14:20

講師：外村 慎太郎

4/11,18,25 5/16,23,30 6/6,13,20,27 (全10回 16,500円)

【新守谷Bスタジオ】アクロバット (小学生) (土)

日時：土曜日 15:40～16:40 / 定員：16名

講師：外村 慎太郎

4/11,18,25 5/16,23,30 6/6,13,20,27 (全10回 16,500円)

【龍ヶ崎スタジオ】アクロバット (4歳～小学2年生) (金)

日時：金曜日 16:00～16:50

講師：外村 慎太郎

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

【龍ヶ崎スタジオ】アクロバット (小学生) (金)

日時：金曜日 17:00～18:00 / 定員：18名

講師：外村 慎太郎

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

アクロバット (基本)

アクロバット講座 (中学生～大人)

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

4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 (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

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：16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B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

4/9,16,23,30 5/7,14,21,28 6/4,18,25 (全11回 18,150円)

【新守谷B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

4/11,18,25 5/16,23,30 6/6,13,20,27 (全10回 16,500円)

～2026年度、待望のセッション講座がスタート！～

セッション

踊魂～オドダマ～セッション講座

対象：小学1年生～大人 ※開設日により参加可能な対象が異なります。

このクラスは、とにかく踊りたい人対象。

年齢を問わず、互いにダンスを即興で踊るダンスセッションを行うことにより、ダンスを通して、互いに刺激し合い、高めあうことを目的とした講座です。

レッスンでは、サークルごとに分かれて少人数で踊る機会を増やしたり、ペアになって対面で踊ったりと、様々な形式で進めていきます。音に身を委ね、ダンスの“楽しさの原点”を感じられる空間を、一緒に共有しましょう！

★ レッスン日により対象が異なります★

- ・自分のスタイルを磨きたい人
- ・年齢・ジャンル問わず OK！

★日時 水曜日18:45～20:00

★場所 つくば南校 [つくばFCクラブハウス内]
※フットサル場「スポーツシューレつくば」
併設の建物です

★対象 小学1年生～大人

※レッスン日により参加可能な対象は異なります。

★定員 20人

★料金 1,650円 (税込)

★講師 佐々木 翔平

■ 申込み方法

レッスン日ごとのお申し込みとなります。
下記のサイトより、お申込みください。

<https://dance-life.stores.jp/reserve/d-life>

右側のQRコードからも読み込めます→



■ 申込み受付期間

レッスン日の2週間前～レッスン開始1時間前

【レッスン日】

【対象者】

【受付期間】

4/8 (水)	：	小学生～高校生	3/25 (水) ～	4/8 (水) 17:45	締切
4/22 (水)	：	中学生～大人	4/8 (水) ～	4/22 (水) 17:45	締切
5/13 (水)	：	小学生～高校生	4/29 (水) ～	5/13 (水) 17:45	締切
5/27 (水)	：	中学生～大人	5/13 (水) ～	5/27 (水) 17:45	締切
6/10 (水)	：	小学生～高校生	5/27 (水) ～	6/10 (水) 17:45	締切
6/24 (水)	：	中学生～大人	6/10 (水) ～	6/24 (水) 17:45	締切