

〈2021年10月より〉駒沢校 体操クラス・アクロバットクラス合同開催のお知らせ

平素より当クラブ活動へのご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。
表題の通り10月より当面の間、KZY DANCE COMPLEX 世田谷区駒沢校につきまして
【キッズ体操クラス】【アクロバットクラス】は合同クラスにてレッスンを開催させていただき運びとなりました。に伴い、**アクロバットクラスはレッスン時間を変更**となります。
何卒ご理解ご了承のほど、宜しくお願い申し上げます。

◆レッスン時間

キッズ体操クラス 1レッスン／60分 ⇒ ※変更なし
アクロバットクラス **1レッスン／60分 ⇒ 80分**

◆レッスンの大まかな流れ

キッズ体操・アクロバットともに同時刻にレッスンをスタート
キッズ体操は60分で終了し休憩を挟んだ後、
アクロバットクラスは更に20分（計80分）のレッスンを開催。

例1) 〈18:00レッスンをスタートの場合〉

18:00～ 両クラス合同にてスタート
19:00 キッズ体操クラス終了
（休憩5分）
19:20 アクロバットクラス終了

例2) 〈18:30レッスンをスタートの場合〉

18:30～ 両クラス合同にてスタート
19:30 キッズ体操クラス終了
（休憩5分）
19:50 アクロバットクラス終了

前半60分はストレッチや基礎トレーニングをはじめ、
体幹、ベーシックテクニック（前転～バック転、倒立など）、跳び箱などの練習を行います。
その後、アクロバットクラスは応用テクニック（個別課題技、連続技など）を練習します。

【キッズ体操クラス】【アクロバットクラス】は合同クラスにて
※10月より近隣中学校でのレッスンを再開します。

※開催時刻、場所につきましてはクラブホームページにて
ご確認をいただきますようお願い申し上げます。

KZY DANCE COMPLEX ホームページはこちら

▶ <https://www.kzydancecomplex.com/>