

大人クラス	
入門&コンディショニングクラス	初めての方向けのクラスです。立ち方(姿勢)、足の出し方、手や顔の動きそれぞれをエクササイズを取り入れながらまずはバーレッスンから丁寧にゆっくりと学びます。強く美しい姿勢を目指しませんか。
基礎クラス	両手バーや片手バーでシンプルな動きをゆっくり丁寧に。少しずつステップやつなぎを学んでいきます。コンビネーションは2、3個くらいをつなげていきます。センターはアダジオ、ワルツ、回転を目指します。
初中級クラス	片手バーが多くなり、コンビネーションが少し増えます。バーやセンターでのコンビネーションも少し複雑になります。ルルベも取り入れていきます。センターはアダジオ、ワルツ、回転に加え、アレグロ(ジャンプ)が加わります。

※あくまで目安です。