

大人クラス	
初心者	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ととても丁寧にゆっくりと学びます。 少しずつステップを増やします。 とても美しい姿勢になりたい方にはとてもおすすめです。
初級	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。
大人クラス	初級よりも少しだけテンポアップしたクラスで、動きも組み合わせが少し多くなります。 バーやセンターでの項目も増え、ルルベをした動きも増えます。