

CDE GRACE CHEER WORKSHOP

SAT

グレースチアワークショップ
In 東京

6/27
10:10-13:30

35歳以上限定の大人WORKSHOP開催決定！

「大人集まれー！大人楽しめー！」グレースチアワークショップは、“大人が全力で楽しめる場”です！仕事や家庭、そして子育てを経て、ようやく少しずつ「自分のための時間」を持てるようになった今。日常から少し離れて、まるで学生時代にタイムスリップしたような空間を一緒に楽しみませんか？

ワークショップでは、【チア】と【ダンス】の2種類のルーティンをご用意しました！挑戦したい気持ちがありながらも機会がなかった初心者の方、ブランクのある方、経験者の方、どなたでも楽しめる内容となっております！この1日が、新しい仲間との出会い、これからも踊り続けるきっかけ、自分自身を思いきり楽しむ時間、そして、“自分らしく心地よく生きる”ウェルビーイングな毎日へとつながりますように。

大人だからこそできる、“全力で楽しい1日”を一緒に過ごしましょう！

<< 開催概要 >>

■日 時 2026年 6月 27日 (土) 10時10分～13時30分 ※受付10分前から

■場 所 大田区民プラザ (東京都大田区下丸子3-1-3)
・東急多摩川線「下丸子駅」下車 駅前
・東急池上線「千鳥町駅」下車 徒歩7分

■対 象 35歳以上 (初心者でも、ブランクがあっても大丈夫です！)

■受講料 1名 4,100円 (税抜き)

■申込期間 5月18日(月) 12:00 から 5月28日(木) 10:00 まで

■申込方法 CDEウェブサイト (<https://cheer-edu.org/>) の申込フォームより
先着順にて受付<定員：約50名程度> (最低遂行人数25名)
(※フォーム送信だけでは申込完了にはなりません、返信をお待ちください)

■その他 ・原則先着順にて受付しますが申し込んだのち、事務局より参加可否の返信メールをお送りします
・申込期間後に支払案内メールをお送りします【支払期日】6/8 (月) を予定!

■ワークショップスケジュールとクラス内容

10:00-10:00 受付

10:10-10:30 オープニング
ウォーミングアップ

10:30-11:30 ベーシッククラス ※事前選択 (エントリー時にご選択いただきます)

① 身体づくりクラス

姿勢改善や体幹強化等で健康な体を目指しながら、アイソレーションなど身体の使い方の基礎を学べます

② ダンスベーシッククラス

より洗練された動きを目指して、バレエベーシックを基にダンステクニックの基礎を学びます

11:30-13:00 ルーティンクラス

① チアルーティン (初級)

アームモーションを中心とした簡単なチアルーティンです

② ダンスベーシッククラス

ジャズ等の動きを取り入れ、レベルアップしたルーティンに挑戦します

13:00-13:30 クロージング、発表
クールダウン

13:30-13:45 退館

一般社団法人Cheer & Dance Education 国内事業部

TEL:03-5216-5596 (平日10:00-16:00)

MAIL:cde-events@cheer-edu.org

