

CDE GRACE CHEER WORKSHOP

グレース チア ワークショップ
In 東京

SAT

8/2
10:10-13:30

35歳以上限定の大人WORKSHOP！再開催決定！

6月27日に開催を予定していたグレースチアワークショップは、残念ながら台風の影響により開催を見送ることとなりましたが、、今回…再開催が決定しました！

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 8月 2日（日） 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 7月9日（木）12:00 から 7月16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】7/27（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

