



チアダンスで育つ 『自信』と『笑顔』

元気いっぱいの
チアリーダーを目指そう！

お子様の「やってみたい」を応援します！
チアダンスを通して、リズム感・表現力・礼儀・
仲間との協調性を育てながら、楽しく元気に体を
動かしましょう！



Aquablue TAMBA

開催日時 毎週金曜日

- ◆ タミン（幼児低学年クラス） 16:00～16:45
- ◆ ブルーン（中学年クラス） 16:45～17:30
- ◆ アクアン（高学年クラス） 17:30～18:30

※ 年齢区分の詳細は裏面をご確認ください

対象年齢 3歳～小学6年生

会場 アクアブルー多摩 4階 ミニスポーツホール

申込方法 下記連絡先まで、お電話にてお申込みください
担当：アクアブルー多摩トレーニングルーム

＼ 見学・初回体験受付中！ /

お問い合わせ・申込先

多摩市立温水プール

アクアブルー多摩

042-338-7667





はじめてでも安心！基礎から丁寧に指導

楽しいだけじゃない！
笑顔で元気にあいさつ！
礼儀も身につく



タマミんクラス

【3歳～小学1年生】 16:00～16:45
料金:4,500円（税込）

・成長促進のポイント

- インストラクターの指示を聞き、振り付けを覚えることで集中力と聞く力を養います。
- 他の子供たちと一緒に踊り、順番を守るなどの基本的なルールを学びます

・ダンスの関連性:

音楽に合わせて体を動かしリズム感を学びます。ストレッチや基本的なテクニック(キックやジャンプ)を行うことで身体能力を育みます。

ブルーんクラス

【小学2年生～小学3年生】 16:45～17:30
料金:4,500円（税込）

・成長促進のポイント

- 指示で動くだけでなく、少しずつ自分たちでも考えていく力を身につけます。
- 仲間と協力しながら一つの目標を達成する楽しさを体験します。
- 新しいことに挑戦し、できるようになる喜びを感じ、自己成長を促します。

・ダンスの関連性

○少し複雑なステップや難度を上げたテクニックを取り入れ、体を動かすことで表現力と体力を向上させます。また、振り付けを覚えることで記憶力を鍛えます。

アクアんクラス

【小学4年生～小学6年生】 17:30～18:30
料金:6,000円（税込）

・成長促進のポイント

- ダンスを通じて練習やパフォーマンスの準備を自主的に行う習慣を身につけます。
- 自分で動きを考える時間を設けることで、ダンスを通じた自己表現や創造性を伸ばします。
- 高度な振り付けやイベント出演を通じて、努力の成果を実感し、自を育みます。

・ダンスの関連性

○より高度な振り付けやクロスフロアを通じて、チアダンスの技術の向上とともにチームワークやスキルを養います。

講師の紹介

日本チアダンス協会公認インストラクター

講師：齋藤 美羽

高校生よりチアダンスを始め、卒業後は専門学校にてJAZZ/HIPHOPを学ぶ。
全日本チアダンス選手権優勝、Jリーグチアリーダーの経験を持つ。現在は日本チアダンス協会プロデュースの「TEAM JCDA」のメンバーとして活躍中。



踊っていると笑顔になれちゃうチアダンス！
ダンスが大好きなお友達、これからダンスを
始めたいお友達も一緒に楽しく踊りましょう！

