

育成

ICSC FAIRIES ATHLETICS

土曜 | 16:00~18:00

目的

競技としてのチアを経験すること、出場に向けたマナーや練習習慣の確立。

対象年齢

新年中～小学6年生

※中学生は経験者のみ応相談

受講要件

・北市川スポーツクラブの会員であり、受講テストに合格した者

受講費用

5,500円（月4回8時間）

※衣装ウェアの購入（競技クラスに上がったあと、練習着になるよう競技にも出られるレベルのウェア17,000円程度）

※タンブリングクラスの重複受講がない方は年会費5,000円

※競技会の場合1～2回程度、実尺の練習発生5,000円程度。

※レッスンは年間45回想定。

※バレエ時間のバレエシューズ（1,200円程度）

レッスン内容

チアリーディング

一般クラスで習得するアームモーション等の基礎の定着と応用。ストレッチや柔軟体操、筋力トレーニングが一人で正しく実施できるようにする。キックやジャンプ等の最低限必要なテクニックの練習。競技演技をレベルダウンした内容での流れの把握。
※練習の一貫でダンスの大会に出場することも予定しています。

バレエ

体幹の強化、骨盤の安定、つま先への意識、足首や股関節の可動域を広げるための、基礎・バーレッスン。

予定している大会等

競技会

主に審査対象外（exhibition）や発表大会に参加。
CDE Cheerleading Championship（9月頃）
Dance Drill Challenge Cup（12or1月か3月）

イベント

協会主催の各イベント等があった場合検討するが、一つ目の競技会が終わるまではイベントとの並行練習は行わない。
※全クラス周知のイベントは参加可。

受講テスト

別紙参照

2024 年度予定

夏のイベントや随時入る民間イベントについては、随時チームメンバーに共有し、選定していきます。

8月頃 Dance Drill Summer Festival／場所未定

9月8日(日) JHC DANCE CONTEST 関東予選／横浜赤レンガ倉庫 ※民間のダンスコンテスト・チア部門あり

9月28・29(土・日) CDE Cheerleading Championship 2024 平塚総合体育館 (エキシビジョン)

1月 Dance Drill Challenge Cup／場所未定

3月 Dance Drill Challenge Cup／場所未定