

レッスン	レーベル	内容	インストラクター	料金
ベーシック	入門&初心	初めてタンゴを踊る方、タンゴを始めたばかりの方の為のレッスン。立ち方、歩き方などタンゴの基本となる動き、10通りの基本ステップをゆっくり丁寧に学びます。ここで慣れてからタンゴ基本に進めばスムーズに上達できます。	きみ	ベーシックチケット
タンゴ基本	入門～初級	タンゴの基本を学ぶレッスン。 様々なステップやテクニカルポイントをじっくり学び、次のレベルに進めて行くとっても有意義なクラスです。	カロリーナ	レギュラーチケット
テクニカルタンゴ	初級～中級	毎月テーマが変わり、その月のテーマに沿ってタンゴのステップやテクニックを重点的に詳しく細かく学んでいきます。	カロリーナ・エンリケ	レギュラーチケット
タンゴピスタ	初級～中級	いろんなステップを組み合わせ（シーケンス）していくレッスン。すぐ使いたい！そんないろんなバージョンの組み合わせが出来るよう学んでいきます。	カロリーナ・エンリケ	レギュラーチケット
タンゴ基本 & クリニック	初級～中級	2017年ステージタンゴ世界チャンピオンアクセル先生レッスン。日頃のGレッスンやWSなどで感じた疑問、時間足りずに理解するまでに至っていない悩み等々。どんなレベルの方でもOK。ゆっくり分かりやすく教えます。たっぷり質問して頂けるクリニック(30分)付きGレッスンです。	アクセル	ワークショップ
ステップアップ	初級～中級	2017年ステージタンゴ世界チャンピオンアクセル先生基本の次の段階でダンスをランクアップする為のコース。タンゴのステップやテクニックをより深め、もう一つ上のテクニックを手に入れる為のレッスンです。	アクセル	ワークショップ

タンゴ ステージ	中級～	タンゴはソーシャルダンスですので即興で踊りますが、このレッスンでは見る人を魅了させ、楽しませることが出来るようになる為のタンゴを学びます。人の前で踊る為に必要なステージの使い方、華やかな魅せ方、振り付けの作り方など様々、ステージに立つ上で必要な技術を学んでいきます。	カロリーナ・エンリケ	レギュラーチケット
ボディ メンテナンス	オールレベル	動きやすい股関節を作る為のセルフケアの方法と、コアを強くするセルフトレーニングを専門のインストラクターが教えます。 タンゴを踊る上でも大切な体作りを学びます。	とりい	レギュラーチケット
リーダー &フォロワー	オールレベル	タンゴはペアで踊りますが、その時のリードの立場とフォロワーの立場。人に合わせ、リードする。 ペアのコミュニケーション力について、細かく学んでいきます。	カロリーナ	レギュラーチケット
タンゴワルツ	オールレベル	タンゴワルツのリズムは基本からわかる安くやります。	カロリーナ・エンリケ	レギュラーチケット
ミロンガ	オールレベル	ミロンガの基本ステップ&リズムゆっくり学びます。	カロリーナ・エンリケ	レギュラーチケット
音楽と踊る	オールレベル	このレッスンは音楽がメインでどのレベルの方でも学べます。テクニカルではなく音楽のリズムとタンゴ。曲を聴いてどのタイミングで止まるのか。リズムののり方やアクセント。自分が学んできたステップを音楽に上手に組み合わせダンスにしていきます。	カロリーナ・エンリケ	レギュラーチケット

<p>ダンシングwith アドルノ</p>	<p>オールレベル</p>	<p>アドルノとは、タンゴのステップとステップの間に入れる、踊りを華やかに表現する技法のことを言います。ここでは使い方やアイデアを学び、学んだアドルノを使いながらタンゴを踊っていきます。</p>	<p>カロリーナ・エンリケ</p>	<p>レギュラーチケット</p>
<p>メンズトレーニング</p>	<p>オールレベル</p>	<p>タンゴのリーダーの立場として、相手をリードしダンスを考えながら体をコントロールする。このレッスンは男性講師と一緒に、リーダーとしての役割と立場を細かく学びトレーニングしていきます。</p>	<p>エンリケ</p>	<p>レギュラーチケット</p>
<p>レディース トレーニング</p>	<p>オールレベル</p>	<p>自分の体を理解し、相手の感覚をどう受け止めてリードするのか。このレッスンは女性講師と一緒に、きちんとした足さばきやバランス感覚など、女性の立場からの体づくりをトレーニングしていきます。</p>	<p>カロリーナ</p>	<p>レギュラーチケット</p>
<p>エクササイズ for だダンス</p>	<p>オールレベル</p>	<p>このレッスンでは、タンゴを踊るのに必要な体を作っていくエクササイズです。体や足の動き良くし、バランス感覚も整えていきます。踊るのに必要な筋肉を鍛え、体をコントロールしていきます。</p>	<p>カロリーナ</p>	<p>レギュラーチケット</p>
<p>シェイプアップ</p>	<p>オールレベル</p>	<p>最初はフロアを使いストレッチと骨盤の周りの筋肉を緩めながら可動域を広げる動き その後、椅子を使い内臀筋と骨盤のトレーニング、二の腕を引き締める腕のトレーニングを行い次にバーを使って足首強化、股関節の可動域を広げるトレーニングを行います。最後はフロアを使いクールダウンのストレッチを行います。</p>	<p>とりい</p>	<p>シェイプアップ チケット</p>

タンゴセミナー	オールレーベル	スペシャルレッスンです。日本では手に入りにくい映像の鑑賞、タンゴや有名な人物の歴史、などなど。一回ごとのテーマにのせてプレゼンテーションしていきます。中々学ぶことのないアルゼンチンタンゴの世界を、もっともっと理解するチャンス。学んだ後は、30分のフリータイムが含まれており、ワンランク上のタンゴを皆さんで踊っていきましょう。	カロリーナ	レギュラーチケット
タンゴマヒコ	発表会向き	ステージタンゴグループ方のレッスンです。マヒコカンパニーのトレーニングと振り付けを、より良くしていく為のレッスンです。イベントやミロンガ等で習得したダンスを披露する場もあります。	カロリーナ・エンリケ アクセル・きみ	レギュラーチケット