

レッスン名	内容
基本	初心者から経験者まで幅広く対応したレッスンです。
ミロンガ基本	タンゴの中でもアップテンポなジャンルのミロンガ 速いリズムの為のレッスンを基礎から行います。
基本ステップ連携	いくつかの基本ステップを組み合わせ 繋げて踊るためのレッスンです。
テーマステップ1	毎月、違った基本テーマのステップを中心としたレッスンです。 また、テーマに沿った細かな内容もレッスンしています。
テーマステップ2	テーマステップ1とは異なる内容の 基本ステップを中心としたレッスンです。 こちらもテーマに沿った細かな内容もレッスンします。
立ちトレ	立った状態で行う、ダンスを踊るためのトレーニング 前半は裸足でバランスと筋力のトレーニング 後半はシューズを履き実際に動いてトレーニングです。
マットトレ	マットの上で行う、ダンスを踊るためのトレーニング ストレッチと筋力トレーニングを中心に 身体づくりのためのレッスンです。
リード&フォロー	組んで踊る際の“リーダー”そして“フォロワー” それぞれのやり方を実際に組んで細かに行うレッスンです。

テクニカ&トレーニング	基礎練習と共に細かな足さばきなどを学べるレッスンです。
テクニカ+	基礎練習から少しレベルを上げたレッスンです。 ダンスのランクアップが出来ます。
ステップコンビネーション	いくつものステップを組み合わせるレッスンです。
アフロソ	タンゴを踊る上での組み方について学び、 ペアとのコミュニケーションやダンスへの理解度を 高めるためのレッスンです。
音楽性	タンゴ音楽について、リズムの取り方や音の使い方 ダンスでの表現の仕方を学ぶレッスンです。
タンゴ歩き	タンゴの動き全てに通ずる歩きについて、 理解度を高め基礎力を上昇させるレッスンです。
ステージテクニカ	発表会やデモンストレーションに役立つ テクニックを磨くためのレッスンです。 今後そういった催しに出ずとも役立つ内容となっています。
ベーシック	タンゴに必要な基本的なエクササイズ&歩き サリーダ、バルドッサ、オーチョなどがメインです。
ベーシックリズム	1テンポ、コントラテンポ、ダブルテンポの探し方 &

	歩きがメインです。
レディーステクニカ (女性専用クラス)	フォローとしてのテクニック、 役立つ裏技などを磨くレッスンです。
マヒコ時期限定レッスン	内容
マヒコ振付	マヒコステージ本番に向け、振付を作り 練習を繰り返し行うレッスンです。
マヒコテクニカ	マヒコステージ本番に向けてテクニックやステップ、 見せ方など技術を磨くレッスンです。
マヒコベーシック	マヒコで踊る曲を繰り返し練習をして 全体のクオリティをフラッシュアップするレッスンです。