

テクニック内容



級	ターン	ジャンプ、リープ
初級	シングルピルエット、シエネ	トータッチ、スプリットジャンプ
初中級	ダブルピルエット導入～完成、ピケターン	グランジュッテ～スイッチリープ導入、ファイヤーバード
中級	ダブルピルエット、フェットターン導入	スイッチリープ、シエネリープ
中上級	フェットターン(アラセゴンド、グランなどレッグポジション変化)	ティルトリープ～ティルトスイッチ導入、シエネセカンド導入
上級	フェットターンバリエーション(面替えなど)	シエネセカンド、シエネティルトスイッチ、ティルトスイッチ

※上記内容から抜粋、変更して行う場合もあります

ダンスルーティン内容



ジャンル・級	内容紹介
Pom初級	テクニックはトータッチ、シングルピルエットが入っています。曲調に合わせてポイントとなる可愛い振り付けも入っています！基礎もしっかり学びながら楽しく踊りたい方お待ちしております☆
Pom初中級	曲調に合わせ、早いところやたっぷり音楽に合わせて動くところなど、スピードに変化のあるポンです！テクニックはダブルピルエット、スプリットジャンプが入っています。明るい音楽で自分も見ている人もハッピーに！！
Pom中級	面が変わる2方向ピケターンのコンビネーション、ダブルピルエット、トータッチ、スイッチリープのテクニックが入っています。体を柔らかく使う動きと、ポンならではのシャープなモーションの使い分けにチャレンジ★
Jazz&HipHop	アイソレーションを使いながらリズムをたっぷり使って踊るヒップホップとスピード感ある音楽にあわせたジャズの振り付けです。ダブルピルエット(クッパポジション)、シエネリープが入っています。
Pom上級	テクニックはトリプルピルエット、4方向面替えフェットターン、トータッチ、シエネスイッチが入っています。パワフルかつダイナミックに、そしてカッコよくPomを踊りたい方、ぜひお待ちしております！！

※内容は急遽変更となる場合があります