

ダンスを踊って夏を Enjoy しませんか？

大塚出ダンススクール 夏期特別講習

① ダイナマイト ラテン

担当 大塚 1レッスン 4ポイント

～レインボープラン～
健康・目標・

お待たせ致しました。前回も大好評のコース、燃焼系プログラム。ラテンの基本動作からくる簡単なステップで正しく、激しくダンシング！！
技術 UP！スタイル UP！
※タオル、着替えのご用意をお願いします。

② 体作りダイナマイトライト

担当 大塚 1レッスン 4ポイント

～レインボープラン～
健康・目標・
ビューティー

ダイナマイトラテン(ライト)に体作りのプログラムがプラス！！これをやることによってダンスに必要なコアの力、バランス力が身につけられる！そしてスリムに！！

③ ルンバを美しく踊る為の講座

担当 安齋 1レッスン 4ポイント

～レインボープラン～
ビューティー

ルンバを美しく踊りたい方の特別講座です。アレマーナやオープニングアウトなどのベーシックステップからよく使われるスライディングドアーズやスウィブルなどのバリエーションステップまで、美しく綺麗に踊る為のポイントをレッスンしてゆきます！

④ 2人で踊れ！実践ダンス講座

担当 田中 1レッスン 3ポイント

～レインボープラン～
コミュニケーション

実践に勝る練習なし！とにかく踊りながら、2人で踊るコツをレクチャーしていきます。相手と息が合わない、ついつい早く動いてしまうという方にお勧めです！！

⑤ 社交ダンスを美しく踊るためのバレエレッスン

担当 成澤 1レッスン 3ポイント

～レインボープラン～
ビューティー・
コンディショニング

バレエレッスンを通して、Beautiful Dance を踊るための基本をレッスンいたします。ストレッチ～簡単なバレエステップでダンスに共通する『立ち方・身体の使い方・コントロールの仕方』を身に付け、美しく！上品に！踊れる身体を手に入れましょう！

※ズボン又はスパッツでお越し下さい。バレエシューズまたは靴下のご用意をお願いします。

⑥ 踊って上達！ベーシックフォーメーションショー！

担当 成澤 1レッスン 3ポイント

～レインボープラン～
Enjoy・目標
エンターテイメント

みんなで一緒に9月24日(日)のステージに立ってみませんか？大塚先生がショーのために考えたベーシックステップを伝授いたします！！発表会が初めての方、ビギナーの方必見！基本ステップを覚えられてそのまま発表会にも出られます！発表会に出られない方ももちろんOK！

スケジュール

月	火	水	木	金	土
7/31	8/1	2 ③ルンバ 2時～	3 ⑤ハレエ 2時～	4	5 ④実践ダンス 4時～
7 ③ルンバ 5時～	8 ⑥ベーシック 8時～	9 ⑤ハレエ 2時～	10 ①ダイナマイト 9時～	11 夏季休暇	12 夏季休暇
14 夏季休暇	15 夏季休暇	16	17 ⑥ベーシック 2時～	18 ③ルンバ 3時～	19
21 ③ルンバ 1時～	22 ②体作り ダイナマイト 5時～	23 ⑥ベーシック 2時～	24 ④実践ダンス 5時～	25	26 ①ダイナマイト 12時～
28	29 ⑥ベーシック 8時～	30 ②体作り ダイナマイト 2時～	31 ③ルンバ 5時～	9/1	2 ④実践ダンス 4時～

* レッソンの時間はお一人でも50分です。

大塚出ダンススクール
東京都府中市寿町1-3-10-206
042-319-1583