

\*いつでも、どのクラスでも参加できる\*

# 【グループレッスン内容 2020】

当スクールのグループレッスンでは、全てのクラスにおいて 姿勢・呼吸・人体工学からの動きに関するメニューを基本エクササイズに取り入れ、自然にダンスに必要な身体作りが出来るように組まれております。内容・レベルは各クラスによって異なりますので、ご自分に合ったクラスをお選びください。

| 曜日 | 時間             | クラス                              | 内容   | 年間スケジュール(種目)   |
|----|----------------|----------------------------------|--|--|
| 月  | 2:00~          | ステップ<br>ラテン<br>(田中)              | よく使われるステップを、繰り返し踊っていくレッスンです！<br>★★★                          | 1~2月 ルンバ 7~8月 パトブレ<br>3~4月 サンバ 9~10月 ルンバ<br>5~6月 チャチャチャ 11~12月 ジャイブ                            |
|    | 3:00~          | 入門<br>(成澤 or 安齋)                 | ビギナーの方にお薦めのグループレッスンです。                                       | 毎回2~3種目ランダムに<br>ステップを覚えていきます。  |
|    | 時間変更!<br>7:00~ | 女性の為の<br>ラテンベーシック<br>(成澤 or 安齋)  | 女性が美しく踊れる為のポイントをレッスンしてゆきます。<br>★                             | 1~2月 ルンバ 7~8月 パトブレ<br>3~4月 チャチャチャ 9~10月 ジャイブ<br>5~6月 サンバ 11~12月 ルンバ                            |
| 火  | 1:00~          | ラテン<br>エクササイズ<br>(成澤 or 安齋)      | 色々な動きの見本を見ながら、<br>真似て体で覚えるレッスンです！<br>★~★★★                   | 体の各部位のエクササイズと、<br>毎回2~3種目ランダムに変えていきます。   |
|    | 3:00~          | 中級ラテン<br>(大塚)                    | 簡単な使えるステップで踊り方、テクニックをレベルアップ！<br>★★★                          | 1~2月 サンバ 7~8月 ルンバ<br>3~4月 ルンバ 9~10月 チャチャチャ<br>5~6月 チャチャチャ 11~12月 パトブレ                          |
| 水  | 1:00~          | ストレッチ<br>クラス<br>(成澤 or 安齋)       | 自己流のストレッチでは、体は柔らかくなりません…<br>ストレッチの正しい方法をお教えます。               | マットはこちらでご用意します。<br>ズボン又はスパッツでお越し下さい。   |
|    | 3:00~          | 中級<br>ボールルーム<br>(大塚)             | 2人で踊るテクニックが社交ダンスの基本！<br>そのためのルールを身に付けましょう。<br>★★★            | 1~2月 タンゴ 7~8月 タンゴ<br>3~4月 スロー 9~10月 スロー<br>5~6月 ワルツ 11~12月 クイック(X'mas)                         |
|    | 4:00~          | ラテン基礎<br>(田中)                    | ビギナーの方はもちろん、<br>もう一度基礎を習いたいという方にお勧めです。<br>★                  | ルンバの基礎をベースに<br>チャチャチャ・サンバ・ルンバをランダムに<br>変えていきます。  |
| 木  | 3:00~          | 初級<br>ボールルーム<br>(田中)             | 立ち方や組み方など、動きの基本となるものを<br>中心にレッスンしていきます。<br>★                 | 1~2月 ワルツ 7~8月 ワルツ<br>3~4月 タンゴ 9~10月 クイック<br>5~6月 スロー 11~12月 タンゴ                                |
|    | 7:00~          | ラテンエクササイズ<br>アドバンス<br>(成澤 or 安齋) | 女性限定のクラスです。ラテンのエクササイズで、<br>美しい歩き方 & 姿勢も身に付きます。<br>★★★★~★★★★★ | 体の各部位のエクササイズ、歩き方、姿勢と、<br>毎回ヴァリエーションを踊ります。  |
| 金  | 1:00~          | 初級MIX<br>(田中 or 安齋)              | ボールルームとラテン、いっぺんに上達されたい方に<br>おすすめ！欲張りレッスン！<br>★               | 1~2月 スロー・チャチャ 7~8月 タンゴ・チャチャ<br>3~4月 ワルツ・ルンバ 9~10月 スロー・サンバ<br>5~6月 クイック・ジャイブ 11~12月 ワルツ・ルンバ     |
|    | 2:00~          | 中級ラテン<br>(大塚)                    | 《火曜日3:00~》のクラスと同じ内容です。<br>★★★                                | 1~2月 チャチャチャ 7~8月 チャチャチャ<br>3~4月 サンバ 9~10月 パトブレ<br>5~6月 ルンバ 11~12月 ジャイブ                         |
|    | 4:00~          | 中級<br>ボールルーム<br>(田中)             | なんとなく踊れるけど、詳しくはわからない…<br>を解消していきます！<br>★★★                   | 1~2月 クイック 7~8月 スロー<br>3~4月 ワルツ 9~10月 ワルツ<br>5~6月 タンゴ 11~12月 タンゴ                                |
|    | 時間変更!<br>7:00~ | 踊れるようになる!!<br>ベーシック講座<br>(田中)    | 基本のステップを踊れるようになりたい方にお勧めです。<br>※ラテン、ボールルーム両方やります！<br>★        | 1月 ルンバ 4月 タンゴ 7月 パト 10月 ワルツ<br>2月 ワルツ 5月 サンバ 8月 クイック 11月 ルンバ<br>3月 チャチャ 6月 スロー 9月 ジャイブ 12月 タンゴ |
| 土  | 3:00~          | 入門<br>(田中)                       | ※要予約！<br>《月曜日3:00~》のクラスと同じ内容です。                              | 毎回2~3種目ランダムに<br>ステップを覚えていきます。  |

0…ビギナー

★…優しい

★★…普通

★★★…難しい

※参加人数によってレッスン時間は以下のように変わります

1人⇒25分 2人⇒40分 3人以上⇒50分

お問い合わせはこちらまで⇒ **042-319-1583**