

大塚出ダンススクール 夏期特別講習2022!

～短期集中でダンスでの上達を目指しましょう!!～

① Special Body Conditioning Dance～スペシャルボディーコンディショニングダンス～

担当 大塚 1レッスン 4ポイント

身体を整え、鍛えながら踊れるステップ

プロダンサーであり、コンディショニングトレーナーの資格を有する”大塚出“が開発した新しいメソッドを学ぶことで、楽しく踊りながら健康で美しいスタイルを手に入れていきましょう!!

② 1日限定!筋力UPトレーニング

担当 安齋 (全1回) 1レッスン 4ポイント

ヒップ、ウエスト、二の腕、脚、背中をこの1回のトレーニングで鍛えていきます!
次の日の筋肉痛はご了承ください。

③ 美しく見せる!ラテン立ち方講座

担当 安齋 (全2回) 1レッスン 4ポイント

ファンポジションの立ち方や足の踏み替え時の立ち方、踊り出しの立ち方などなど意外と知らない美しく見せる立ち方、姿勢の作り方を細かく解説いたします。

④ ダンスメイクレッスン

担当 安齋 (全3回) 1レッスン 4ポイント

メイク(1)～ベース編～

顔を立体的に見せるテクニック。キラメクお肌に見せるコツを伝授します。

メイク(2)～目元編～

アイラインの引き方、つけまつ毛の付け方、アイシャドウの効率的な書き方などお教えいたします。

メイク(3)～口元・仕上げ編～

魅力的な口元、最後の一手間でもう一つ美しく顔を引き立てるコツを伝授します。

⑤ 実践！ダンスタイム講座

担当 田中 1レッスン 3ポイント

実践に勝る練習なし！いろいろな種目を踊りながら、ダンスタイムで踊るコツをレクチャーしていきます。次のパーティーに向けて練習しましょう！！

⑥ 名曲で踊ろうシリーズ 第三弾！

担当 田中 1レッスン 3ポイント

今回はミュージカル、オペラ座の怪人「The Phantom of The Opera」でタンゴを踊ります。

よく知っている曲を口ずさみながら優雅に踊りましょう。
もちろんデモンストレーションとしても使えます！

⑦ 苦手を克服！ターン(回転)講座！！

担当 成澤 1レッスン 3ポイント

回転の時、身体をどう使っているのか？美しく回るために意識していることは？スパイラルターン、スリーステップターン、フォワードウォークターンなど、ラテンダンスの中で沢山出てくるターン(回転)を徹底解説します！
くるっと理想のターンを手に入れましょう！！



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

スケジュール 2022

事前にご予約をお願い致します

月	火	水	木	金	土
8/29	8/30	8/31	9/1	2	3
5 ③1:00～ ラテン立ち方	6 ⑤5:00～ ダンスタイム	7 ④2:00～ メイク(1)	8	9 ① 3:00～ コンディショニング	10
12 ④4:00～ メイク(2)	13	14 ②2:00～ 筋力UP	15 ③2:00～ ラテン立ち方 ④4:00～ メイク(3)	16 ① 3:00～ コンディショニング	17
19	20	21 ⑦2:00～ ターン講座 ⑥3:00～ 名曲	22 ①4:00～ コンディショニング ⑤5:00～ ダンスタイム	23	24
26 ⑦12:00～ ターン講座	27	28 ⑤2:00～ ダンスタイム ⑦ 3:00～ ターン講座	29 ①4:00～ コンディショニング ⑥5:00～ 名曲	30	

*レッスンの時間はお一人でも50分です。