

いつでも、どのクラスでも参加できる

★グルーブレッスン内容 2023★

当スクールのグルーブレッスンでは、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 ラテン (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！ ★★★	1~2月 パソドブレ 7~8月 サンバ 3~4月 ルンバ 9~10月 ルンバ 5~6月 チャチャチャ 11~12月 ジャイブ
	3:00~	中級 ボールルーム (大塚)	2人で踊るテクニックが社交ダンスの基本！ そのためのルールを身に付けましょう。★★★	1~2月 ワルツ 7~8月 ワルツ 3~4月 タンゴ 9~10月 タンゴ 5~6月 スロー 11~12月 クイック
	7:00~	女性の為の ラテンベーシック (成澤)	立ち方、ウォーク、アームの使い方など 女性が美しく踊れる為のポイントレッスンをしていきます。★	1~2月 サンバ 7月 パソ 8月 ジャイブ 3~4月 チャチャチャ 9~10月 チャチャチャ 5~6月 ルンバ 11~12月 ルンバ
火	1:00~	ラテン エクササイズ (成澤)	色々な動きの見本を見ながら、 真似て体で覚えるレッスンです！ ★~★★★	体の各部位のエクササイズと、 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 (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！ ★★★	1~2月 チャチャチャ 7~8月 チャチャチャ 3~4月 サンバ 9~10月 ルンバ 5~6月 ルンバ 11~12月 パソドブレ
水	1:00~	ストレッチ クラス (成澤)	自己流のストレッチでは、体は柔らかくなりません・・・ 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。 ズボン又はスパッツでお越し下さい。
	4:30~	KIDS クラス ベーシック (安齋&成澤)	リズムに合わせて体を動かし、 ダンス基礎を身につけながら楽しくレッスンしていきます。	エクササイズ、バレエ、 ダンスを2~3種目ランダムに 踊っていきます。
木	3:00~	ステップ ボールルーム (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！ ★★★	1~2月 スロー 7~8月 タンゴ 3~4月 クイック 9~10月 スロー 5~6月 ワルツ 11~12月 ワルツ
	7:00~	ラテンエクササイズ アドバンス (成澤)	女性限定 のクラスです。 ラテンのヴァリエーションを、見本を見ながら 格好良く踊るポイントをレッスンしていきます。★★★	体の各部位のエクササイズ、歩き方、姿勢と、 毎回ヴァリエーションを踊ります。
金	2:00~	中級ラテン (大塚)	《火曜日3:00~》のクラスと同じ内容です。★★★	1~2月 ルンバ 7~8月 ルンバ 3~4月 チャチャチャ 9~10月 チャチャチャ 5~6月 サンバ 11~12月 ジャイブ
	4:00~	中級 ボールルーム (田中)	なんとなく踊れるけど、詳しくはわからない・・・ を解消していきます！★★★	1~2月 クイック 7~8月 スロー 3~4月 ワルツ 9~10月 ワルツ 5~6月 タンゴ 11~12月 タンゴ
	5:00~	KIDS クラス アドバンス (安齋&成澤)	細かい体の使い方や、 少し難しい動きにも挑戦していきます。	エクササイズ、バレエ、 ダンスを2~3種目ランダムに 踊っていきます。
	7:00~	踊れるようになる!! ベーシック講座 (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。 ※ラテン、ボールルーム両方やります！★	1月 ワルツ 4月 チャチャ 7月 クイック 10月 ジャイブ 2月 ルンバ 5月 スロー 8月 パソ 11月 タンゴ 3月 タンゴ 6月 サンバ 9月 ワルツ 12月 ルンバ



※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**