

**大人の  
短期スクール**

# ダンススタンダードクラス ～ダンスの基礎を学ぼう！～

**場所： グンゼスポーツ岡山妹尾 Bスタジオ**

**日程： 7月1・15・29日・8月5・19日(全5回)**

**時間： 土曜 13:20～14:20**

**担当： 谷向**

**定員： 10名(最小催行人数4名)**

**料金： 8,250円(税込)**

**受付開始：6月10日(土) 13:30～**



身体の軸作り＝体幹にアプローチしながら、  
ダンスの基本的なテクニックとして  
ターン（回る）キープ（止める）などをスムーズに行えるよう  
に丁寧に練習していきます！

また、ダンスの振り付けは「シンプルでダイナミック」

音楽は、「リズム系やしっとり系」の

大人の方が楽しめるものを踊っていきますよ♪

ダンス初心者の方だけでなく、

運動初心者の方にもおすすめのクラスです！！

土曜 13:20-14:20 (全5回)

日程	テーマ
第1回目 7月1日	・立ち方 ・呼吸 ・フリエ(屈伸の方法) ・振付を覚えていこう! ①
第2回目 7月15日	・アイソレーション (身体の各部位を細かく動かす) ・振付を覚えていこう! ②
第3回目 7月29日	・片足立ちターン (バランス) ・振付を完成形に近づけよう!
第4回目 8月5日	・片足立ちターン (バランス)※復習 ・振付をさらに深めよう!
第5回目 8月19日	・テクニックを組み合わせ、 振付完成!!

Part1

動画撮影して  
自分の動きを  
確認してみよう!

Part2 GOAL!!

上手く踊れるように  
なった姿を動画に残して  
みんなに自慢しよう!