

# 国分寺ウチダダンススクール

T e l : 0 4 2 - 3 2 1 - 6 6 2 6

国分寺市南町2-1-31-302

## 個人レッスン内容

ダンス未経験の方、競技選手の方、お子様からご年配の方までどなたでもご希望に合わせたレッスンを行っております。午後1時から10時までのご希望の時間、教師、レッスン内容をご自由にお選びいただけますので、お気軽に3階のフロントへご相談にお越しください。

## グループレッスン内容

### 社交ダンスクラス

【ヤングサークル入門】 土曜日 18:00~19:00

種目：パーティーダンス（マンボ／ブルース／スクエア・ルンバ／ジルバ）ワルツ／タンゴ／スロー・フォックストロット／クイック／ルンバ／チャチャチャ／サンバ／ジャイブ／パソ・ドブレ

内容：高校生～25歳までのヤングサークルです。近い年齢の仲間と共に踊り、「社交ダンス」というものを体感できるサークルです。まずは音楽とリズムに合わせて楽しく踊ることを目標としています。

【初心者速習クラス】 土曜日 19:00~20:00

種目：パーティーダンス（マンボ／ブルース／スクエア・ルンバ／ジルバ）／ワルツ／タンゴ／クイック／チャチャチャ／サンバ／パソ・ドブレ

内容：ダンス経験半年以下の方対象。パーティーダンスから基礎（ベーシック）から学びます。できるだけ早くダンス検定試験受験やメダルテスト、ダンスパーティーでのダンスタイムで誰とでも楽しく踊れる基礎を学びます。9回で1クール 1年間、3クールで上記の種目を『全国共通ステップ』を使用して学びます。

【初心者・初級クラス】 木曜日 16:00~17:00

種目：ワルツ／タンゴ／スロー・フォックストロット／ルンバ／チャチャチャ／サンバ／ジャイブ

内容：基礎的な身体の使い方から丁寧にレッスンをしております。パーティーでの様々なステップに対応しつつ、ベーシックステップを主体に2か月に1種目のペースで学んでいきます。初心者の方も入れます。

【初心者・初級クラス】 土曜日 15:30~16:30

種目：（ブルース／ジルバ）／ワルツ／タンゴ／ルンバ／チャチャチャ

内容：社交ダンスを始められる方から安心して入れるクラスです。社交ダンスの基礎、立ち方、組み方、ウォークから簡単なベーシックステップでフロアを1周踊れるようになるためのクラスです。

【中級クラス】 水曜日 13:00～14:00 (スタンダード種目 30分・ラテン種目 30分)

種目：ワルツ／タンゴ／スロー・フォックストロット／クイック／ルンバ／チャチャチャ／サンバ／ジャイブ

内容：パーティーダンスのみならず、より美しくレベルアップした動きを目指します。ラテン&スタンダードの両方の視点から、身体の作り方や使い方を丁寧に指導します。種目は2か月に1度変えていきます。

【中級クラス】 水曜日 19:00～20:00 (スタンダード種目 30分・ラテン種目 30分)

種目：ワルツ／タンゴ／スロー・フォックストロット／クイック／ルンバ／チャチャチャ／サンバ／パソ

内容：主にベーシックステップで構成したアマルガメーションで、各種目の基本をしっかりと学ぶクラスです。きれいに踊るための姿勢（ポスチャー）、方向（ダイレクションや体の向き）、ポジションを確認しながら、タイミングやリード&フォローも学べる競技会にも役立つクラスです。ポピュラーバリエーションにも挑戦します。

【中級クラス】 木曜日 10:30～12:00

種目：ワルツ／タンゴ／スロー・フォックストロット／クイック／ルンバ／チャチャチャ／サンバ／  
パソ・ドブレ

内容：中級程度以上の方を対象に月4回レッスンをしています。

基本を練習しながら、ある程度バリエーションも取り入れてパーティーでも楽しく踊れることをめざしています。スタンダード、ラテンとも約2か月に1回種目を変えています。

このグループは中高年の方が多いです。教師も中高年です。

【上クラス】 月曜日 14:00～15:30 (14:00～14:45 スタンダード 15分休憩 15:00～15:30 ラテン)

種目：ワルツ／タンゴ／スロー・フォックストロット／ルンバ／チャチャチャ／サンバ

内容：基本（ベーシック）ステップと多少のバリエーションを加えた中級ルーティンで経験者を対象とするクラスです。4か月に1回種目を変えます。

### その他のダンス&エクササイズクラス

【バレエストレッチ&エクササイズクラス】 木曜日 17:00～17:45

内容：ダンスに必要な身体づくりのためのダンスエクササイズ（ストレッチ、アイソレーション）をバーレッスンとフロアレッションで行います。バレエを基礎としているジャズダンスのウォーミングアップで、体の隅々まで動かす感覚を身につけます。ダンスの基礎だけでなく普段の運動不足の解消にも役立ちます。

【Jazz Dance&Hip Hop 入門クラス】 木曜日 18:00～18:45

内容：ダンスが初めての方、初心者の方でも楽しんで踊れるレッスンです。音楽に合わせてゆっくり身体を動かすところから始めますので、「リズム感に自信がない！」という方にも、しっかりリズムを感じて踊れるように指導していきます。基本的なヒップホップのリズムやステップの動きをわかりやすく説明し、参加者のレベルに合わせた振り付けで楽しみながら練習します。

【サルサダンスクラス】 木曜日 19:30～20:30 土曜日 17:30～18:30

内容：ダンスの動きに必要な体のストレッチとアイソレーションなど、バレエエクササイズをバーレッスンとフロアレッションで行います。ウォーミングアップで、身体の隅々まで動かす感覚を覚え、初心者の方にも楽しくダンスが踊れるようになるクラスです。