

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

【初心者クラス】 木曜日 16:00～17:00

種目：パーティーダンス（ブルース/ジルバ）/ワルツ/タンゴ/ルンバ/チャチャチャ

内容：踊るための基礎体力、姿勢、歩き方～パーティーで楽しく踊れるまでを学ぶクラスです。

【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。

【初級クラス】 木曜日 12:30～13:30

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：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。経験豊かな2人の先生が丁寧に教えお得なクラスです。

【中級クラス】 月曜日 17:30～18:30（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。2か月ごとに種目が変わります。

【初・中級クラス】 月曜日 14:00～15:30（14:00～14:45 スタンダード種目 15分休憩 15:00～15:30 ラテン種目）

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。

【中級クラス】 月曜日 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、体の作り方や使い方を男女2人の先生が経験を生かし進めていきます。種目は2か月に1度変えていきます。

【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。

【社交ダンス&ワールドダンス クラブ】 土曜日 18:00～21:00

内容：18:00～自主練習 19:00～20:00 プロ講師による集中講習とプチ講座 20:00～21:00 自由練習
社交ダンスの現在のレベルアップを主な目的とし、15分程度のプチ講座をご要望に応じて、メインの種目以外、質問コーナー、あるいはパーティーダンスや中南米のダンスも取り上げます！ダンスのレベルを仲間と共に上げる社会人クラブ活動が出来る時間と空間をご提供いたします。2人の講師が担当致します。

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、ダンスエクササイズをバーレッスンとフロアレッスンで行います。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。ダンスの基礎としても、普段の運動不足の解消にも役立ちます。ダンスを学ぶ前に最適なクラスです。

【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 入門クラス】 土曜日 17:00～18:00

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スンで行います。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。