

Dance Lesson

- 第3期 -

1/25 2/1 2/8 2/15 3/8 3/22
14:00 ▶ 15:30 計6回 90分レッスン

表現系スポーツのアスリートに向けた 表現力向上プログラム

体操競技、新体操、フィギュアスケート等の表現系スポーツに取り組むアスリートに向けた表現力向上を目的としたレッスンとなります。
自己を理解し、自分らしく表現することの楽しさをしり、自分だけの魅力を発見しましょう。



年長さんから
何歳でも参加可能

参加費

12,300円

(税・保険料込)

※会員の方は100円引

育みたい能力3点

- 1 踊りの技術力向上
- 2 自己を解放して
恥ずかしがらずに表現できる力
- 3 自分らしい表現と
向き合うことのできる力

レッスン内容

- ダンスの基礎技術 ◇柔軟
◆アイソレーション
◇センターレッスン (クラシックバレエ)
- 競技力向上 ◆ダンスやジャンプに必要な筋力トレーニング
◇ジャンプレッスン
- 表現力向上 ◆センターレッスン (創作ダンス)
◇振付のあるダンス

持ち物

動きやすい服装 ※踊っているときの身体のラインが見えやすい
タイトな服装を推奨

飲み物

タオル

配布資料 ※初回参加時にお渡しします

申込み

下記 QR コードまたはジョイスポーツクラブホームページの
申込みフォームよりお申込みください。

お申込から1週間以内に代金の入金にお越しくください。

※ご入金後の返金はできませんのでご了承ください。

開催地

〒252-0212 相模原市中央区宮下 2-21-10

ジョイスポーツクラブ相模原よっしゃ!



@Photo by Kazuyuki Matsumoto

講師 齊藤 冬華

第34回全日本高校大学ダンスフェスティバル 特別賞

第41回あきた全国新舞踊祭 優秀群舞賞

第42回あきた全国舞踊祭 最優秀群舞賞 秋田市長賞

ずっとずっとスポーツが大好き!

Joysportsclub

ジョイスポーツクラブ相模原 042-703-5523(代表)

HP: joysports.jp.com

電話受付時間 平日 10:00 ~ 18:00 土日 10:00 ~ 16:00

※祝祭日は休館日になります。



一生運のパートナー

第一生命

Dai-ichi Life Group