

憧れのダンスをやってみよう！！

ーイベント、ワークショップで憧れのダンスに挑戦！！ー
年に何回かイベントやワークショップとして一回完結のレッスン。

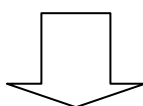


こんな方に…

- ・何か始めようと思っているけど、具体的に決まっていない。
- ・ダンスには興味あるけど、まずはどんなものか体験したい。
- ・イベント感覚で参加したい。

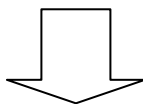
内容(1時間程度)…

- ① 準備体操、ストレッチー首、肩、足を動かし体を温めた後、前屈、開脚などの柔軟をします。



15分程度

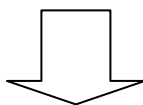
- ② ステップーフロアを使って、スキップ、ツーステップ、ツーステップからポーズなど、音楽に合わせてリズムをとりながらステップをします。



15分程度

- ③ 振り入れー一回完結で、音楽に合わせて振りを入れていきます。

※回ごとに違うジャンルも可(チアダンス、HIPHOP)



20分程度

- ④ 披露！！ー最後に覚えた振りをみんなて踊って終了です♪

studio812 でダンスを始めるきっかけや、お子さんの思い出作りに！

