



もっとやりたい！！



ーストリートダンスー
習い事としてストリートダンスを習う

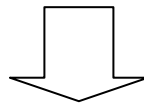


こんな方に…

- ・HIPHOP、ストリートダンスを習いたい。EXILEのように踊ってみたい。
- ・ストリート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。
- ・イベントなどに出たい。

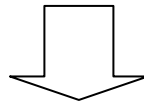
内容(1時間程度)…

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



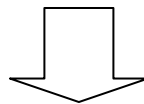
15分程度

- ② アイソレーションー体の各部位を動かしていきます。ダンスの基礎となるものです。



10分程度

- ③ リズムトレーニングー基本となるダウン、アップのリズムトレーニングをします。



15分程度

- ④ 振り入れー約1ヶ月の周期で振り入れをします。(発表前は発表用の曲の練習)

20分程度

今大人気のストリートダンス！！

HIPHOPの曲に合わせてカッコよく踊りましょう！



きららダンススクール Studio812