

ダンススポーツ初心者～初級

目的

ダンススポーツが初めての方でも安心のコース。
楽しく踊りながら仲間づくりと、健康と体力の維持・増進を図ります。



会場 第3体育室
時間 13時15分～14時45分
講師 松尾 宏・陣内 佐智子
対象 原則16歳以上
料金/定員 全12回 7,680円/40名

教室カリキュラム(予定)

日程			
1	10月2日	ラジオ体操(第一)	ルンバ
2	10月9日		ルンバ
3	10月16日		ルンバ
4	10月23日		ルンバ
5	10月30日		ルンバ
6	11月6日	アマルガメーションは当日配付いたします。 	チャチャチャ
7	11月13日		チャチャチャ
8	11月20日		チャチャチャ
9	11月27日		チャチャチャ
10	12月4日		チャチャチャ
11	12月11日		チャチャチャ
12	12月18日		総仕上げ

* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

< ご連絡事項 >

- 伸縮性のある動きやすい服装でご参加ください。
ダンスシューズにはヒールカバーを付けてご入室ください。
- 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
- 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
- お車でのご来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。

旭スポーツセンター ダンススポーツ 初心者～初級 アマルガメーション

平成30年度 秋期 ラテン

ルンバ			チャチャチャ		
	フィガー名			フィガー名	
1	オープンヒップツイスト (=ベーシック～ファン)	41.2341.2341	1	オープンヒップツイスト (=ベーシック～ファン)	4&1.234&1.234&1
2	ホッキー・スティック	2341.2341	2	ホッキー・スティック	234&1.234&1
3	ニューヨーク 3回	2341.2341.2341	3	ニューヨーク 3回	234&1.234&1.234&1
4	アンダーアームターン	2341	4	アンダーアームターン	234&1
5	ハンド トウ ハンド	2341.2341.2341	5	ハンド・トウ・ハンド(3回) (間にスリーチャチャチャを入れる)	234&1.2&3.4&1.234&1 .2&3.4&1.234&1
6	スポットターン	2341	6	スポットターン	234&1
7	ベーシック ~カール~ファン	2341.2341	7	ベーシック	234&1
8	アレマーナ	2341	8	その1=ナチュラルトップ1回 その2=ナチュラルトップ3回	234&1.234&1.234&1
9	ロープスピニング	2341.2341	9	その1=クローズドヒップツイスト その2=アドバンスヒップツイスト	234&1.234&1
10	オープニングアウトR&L ～スパイラルターン～ベーシック	2341.2341.2341.2341	10	アレマーナ	234&1.234&1
11	スリースリーズ～ベーシックに戻る	2341.2341.2341.2341	11	クロスベーシックウイズスピン	234&1.234&1.234&1.234&1
※	ハーフムーン	2341.2341.2341.2341. 2341.2341.2341	※	スートハート	234&1.234&1.234&1.234&1.234&1