

# 初めての ラテンダンス

ダンスの基礎をベースにして、ラテン特有のHIP・背中・アームの動かし方を繰り返し練習し習得していきます。

美しく効果のある動きを目指して、体重移動のコツも説明。正しい姿勢で、基本を深めていくので参加をしているだけで上達間違いなし！

楽しいラテンのリズムにのせて、ルンバ、チャチャチャ、メレンゲなどの簡単なステップを踏んで全身運動にもなります。是非お気軽にご参加ください。

## ★60分のクラス内容を紹介！

ストレッチ	怪我のないようにストレッチ
説明	ラテンの基礎をわかりやすく説明いたします
アイソレーション	各部位のダンストレーニング
メレンゲ	歩きをベースにした体重移動の練習と体を温める為のラテンリズム
ルンバ	ゆったりとしたストレッチの効いたダンスとして心拍数を下げます
チャチャチャ	チャチャチャのリズムで遊びます
バチャータ	馴染みのある比較的簡単なステップなので心拍数を再び落ち着かせます
クールダウン	気持ちを落ち着かせて、怪我のないようにコンディションを整えます

**日時： 10月コース 2020年10月14・28日  
11月コース 2020年11月11・25日**

**時間： 14:00 ~ 15:00**

**料金： 各回 会員3,300円 一般 4,400円**

※フロントにてお申込み入金をお願いします

**定員： 8名(最小遂行人員4名)**

**締切： 10月コース締切 10/7  
11月コース締切 11/4**

※締切り後のキャンセルは料金がかかる場合があります。

**持ち物：タオル・スニーカー・飲み物・マスク等**

**講師：青木絵里**



公益社団法人  
全日本ダンス協会連合会  
教師認定

ラテンダンスを主体として  
スポーツジムなどの5箇所  
でラテンエクササイズを展開中。

その他、JAZZDANCE・  
BODYJAMの  
ダンス系を指導。