

# 楽習出前講座（講師編）メニュー一覧

## ⑦ダンス・舞踊

No.	楽習分野	講座名	内容	楽習講師名
1	社交ダンス	一步一步ゆっくり 楽しく、大人も子供も 元気にダンス	初心者から上級者まで35年の経験でわかりやすく指導します。またご年配や子ども、楽しいダンスからテスト競技会まで御指導いたします。 5～10回 90分/回 定員/30人 対象/成人(年配者を優遇)、子ども 教材費/1回500円 その他/靴を用意のこと	井上 千枝子
2	社交ダンス	やさしく楽しい 社交ダンス	大脳を刺激する体操で、楽しくリズムを取りながら、基本的なステップをレッスン。 マンボ、ジルバ、ブルース、ルンバ、チャチャ、サンバ、パソ、ワルツ、タンゴ、スロー、クイック。 3回 60分/回 定員/10人 その他/ダンスシューズまたは運動靴を用意のこと	加藤 万里子
3	社交ダンス	元気はつらつ楽しい Lesson	皆様にあった社交ダンスレッスンをいたします。 初めての方から競技選手の方までご要望にお応えし、指導いたします。 1～10回 60～90分/回 教材費/1回あたり500円 その他/ダンスシューズ、運動靴を用意のこと	H&Nダンス アカデミー
4	日本舞踊 (歌謡曲～古典)	日本舞踊	日本伝統文化でもある古典、又楽しみ乍らの歌謡曲などそれぞれ踊りたい曲を教えます。 1回 60分 定員/10人位まで 開催希望日時/御相談に応じます その他/和服着用のこと	西川由純 (島田スミ)
5	日本舞踊 (古典舞踊、 歌謡舞踊、 民謡など)	楽しく踊って着物美人に	やさしい手ほどき曲の練習と着付け。 5回 90分/回 定員/10人 その他/ゆかた・帯等を用意のこと	田沼 富美子 (西川由美巳)
6	日本舞踊 新舞踊	日本舞踊を学ぶ会	日本舞踊を通じて相互の親睦を図り、健康と若さを維持しましょう。 開催希望日時等/応相談 その他/着物、帯、足袋など 日舞に必要なものを用意のこと	若柳 美幸野

No.	楽習分野	講座名	内容	楽習講師名
7	フラダンス	仲間と楽しむフラダンス	癒しの曲に合わせて柔軟体操をしてから、一曲フラを踊ってみます。 1回 60分 定員/10~20人 対象/4才以上 開催希望日時/月・土 10時~16時の間 その他/動きやすい服装、飲み物持参のこと	金井 千代子
8	フラダンス	ENJOY HULA	いやしの音楽を聴きながら体を動かしてみましよう。 ベーシックステップを練習して、一曲踊ります。 楽しいひとときをご一緒に！ 1回 60分 定員/20人 その他/動きやすい服装、飲み物を用意のこと	KUKUI HULA STUDIO
9	フラダンス	いやしのフラダンス	1.体操。 2.ベーシック。 3.曲にあわせて踊ります。 1回 60分 定員/20人	斉藤 幸枝
10	フラダンス	フラダンス基礎講座	フラの基礎レッスン。実際にハワイの音楽を聴きながら、まずは一緒にフラを楽しみましょう！ 1回 60分 定員/10人程度 対象/年少~大人まで、親子参加OK その他/動きやすい服装、飲み物、タオルを用意のこと	Hula O Keolaoka'aina
11	フラダンス	初めてのフラを楽しもう	美容と健康、ストレスの解消、良いことばかりのフラを皆で楽しみましょう。 3回 60分/回 定員/20人以上 開催希望日時/木曜日(水曜日) 対象者/40才~65才女性 その他/運動のできる服装(スカート)	矢澤 敦子 (スカイプルー アロハ)
12	タヒチアンダンス	タヒチアンダンスで健康的な体作り	タヒチアンダンスのステップで普段使わない筋肉を動かし、足・腰を鍛え運動不足を解消します。 1回 60分/回 定員/10人 その他/バレオ又はスカートを用意のこと(貸出可)	Nicole 齊藤
13	フォークダンス、レクリエーションダンス	みんなでおどろうフォークダンス	・世界各国の音楽を楽しみながら身体を動かす(年齢にあわせて)。 ・簡単なステップと隊形の説明。 1回 60分 定員/30人 その他/動きやすい服装と靴底の薄い運動靴等を用意のこと	直井 公枝