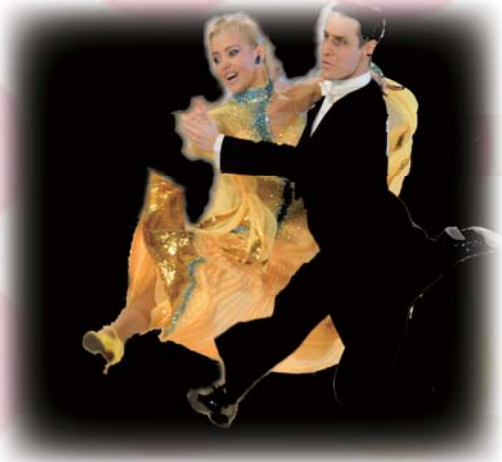


ヨコミチダンスプラザ通信Vol. 29

starlight dance party

横浜ベイシェラトンホテル&タワーズ
7月19日(月)祝日 海の日

2010年9月発行



夏も終わりに近づいてきました。

今年の夏はいかがでしたか？ヨコミチダンスプラザ夏のスターライトダンスパーティーも皆様のおかげを持ちまして、大変素晴らしいパーティーになりました。ありがとうございました。

クリスマスパーティーは、12月19日(日)新横浜プリンスホテルにて開催することになりました。紅白戦、ミニデモ、アマデモございます。もちろん観にくるだけでも大歓迎です★

ヨコミチダンスプラザ 注目のカップル！

大館隆 & 大澤和子組をご紹介します。
JDSF スタンダードD級 ラテン1級 のカップルです★
ダンスで活躍していますがダンス以外でも活躍しています！！
大館様は詩吟と水泳。大澤様はヨガ・話し方教室、脳呼吸も勉強されています♪エンジョイライフですね。素敵です♡

お得な10回コースがスタートします!!

担当 長内 智子 10回7千円
10月2日(土)より 毎週土曜日

17:00~17:50 男性限定初心者コース

初めてチャレンジする方に優しくレッスンします！
他にも午前中から夜まで、多彩なグループレッスン開講中です！詳細はHPで！

プラザ・ランチパーティー

10月24日(日) 10:30~13:30

今回のパーティーはいつもとは違います！！

♪デラックスバージョン♪ランチ付き★

ダンスに食事まで付いて、幸福間違いなし。

プリンセスカップ・プチデモ 出演者募集中♡

参加お待ちしております！皆さま遊びに来て下さい。

前売 2,500円 当日 3,000円

横道先生のワンポイント・レッスン

小学校に国語、算数、理科、社会等の教科があるようにダンスにも教科を考えるとダンスの知識を整理しやすくなります。また、同じ科目でも1年生よりも2年生、2年生よりも3年生の方がより難しくなっていきます。私はダンス指導時には5教科7科目を心がけております。それぞれの科目は独立しながらも互いに影響を与えております。

1. 音楽：音楽のリズム、メロディー、ハーモニーの理解と表現
2. 姿勢：姿勢、ホールド等
3. 運動とその制御：ワーク、スイング、ターン、スウェイ等の理解と表現
4. 振付：音楽を表した動き
5. 体力：上質の演技を最初から最後まで行う
6. 演技と表現：体の動きによる音楽表現
7. 調和：男女が踊る時の一体感

今習っている事、練習している事を整理する時に、この5教科7科目を使うと、その内容と進度が自分でも把握しやすくなります

健康百科

by 横道佳奈

ダンスを始めると体重を支える為、足裏にも筋肉がついて手にペンダコが出来るのと同様にタコやマメが出来やすくなります。お風呂できれいに洗った後、固くなる前にヤスリ等で優しく削ってクリームを塗ってお手入れして下さい。足裏には皮脂腺が無い為乾燥しやすく手入れをしないと皮膚がどんどん厚くなってしまいます。湯船の中で足を伸ばし足の指でグー チョキ パーと足指を開く フット・ストレッチも忘れずに。

編集後記

今回のプラザ通信は読み物を増やしてみました！
楽しんでいただけたでしょうか？いよいよ秋が到来します。

美味しいものを食べて、楽しく踊って体力を養いましょう♪ヨコミチダンスプラザに気軽に顔を見せに来て下さいね！お待ちしております(ー)v
今年も残り3分の1。元気にダンスします★ 長内とモコ

競技会日程

11/3	統一全日本	長内・有原・横山・中村
JDC 9/26	ジャパンオープン	長内・有原・中村
10/3	イーストジャバンスタンダード	中村・有原
10/17	B級スタンダード・ラテン	有原
11/21	イーストジャバンラテン C級スタンダード	長内・有原
JCF 9/19	ギャラクシーマスターズ	松岡・横山
11/23	東京ダンス	松岡
JBDF 10/17	JBDF プロフェッショナルダンス選手権	西村
11/14	B級ダンス競技会	西村