

# プラザ通信 記念30号!

2011年3月発行

ヨコミチダンスプラザ会員の皆様いかがお過ごしですか?春の足音もすぐそこですね。プラザ通信も皆様に支えられ記念すべき30号発行です!誠に有難うございます。今回記念号として、色々な企画を立ててみました。読み物も増え、裏表になりましたので、じっくりお読み下さいね。皆様のダンスライフに役立つ情報満載です(・\_・)☆



## Christmas Dance Party '10 盛会のうちに幕を閉じる!



昨年の「Christmas Dance Party '10」も皆様のご参加により盛大に開催されました。新横浜プリンスホテルのフロアで生徒様の華麗なダンスが次々と披露され、会場からは拍手が巻き起こりました!

今回のプロデモンストレーションは先生たちの気合のダンスを披露させていただきました。いかがでしたでしょうか?いつもとは違う渾身の力を込めた先生の踊りは、かっこよかったですよね。

## 第3回 注目のカップル

### mitukawa 権川健造 & 叶恵

松岡先生が指導しているサークル「舞の会」会長さん。健造さん趣味は釣り。盆栽。叶恵さんはレース編み。温泉めぐり。友人やサークルとダンス旅行に良く行き、楽しんでます☆ヨコミチダンスプラザはスタッフの先生の感じが良くて気に入っています。とのコメントを下さいました!!これからも宜しくお願いします。

### miyazaki 宮澤正幸 & 妙子

松岡先生が指導のサークル「フライデー」メンバー。正幸さんはステップの表を作って皆さんに渡してくれます。妙子さんは会計を担当。2人ともサークルを盛り上げてくださいます。昨年はDSCJスタンダード戦で優勝!!し、1級を決め、本年はすでにDSCJラテンで3位入賞。ラテン2級に昇級!今ノリにノっているカップルです!!

## ともこの勝手な見解(^^)ゞ どんな先生? こんな先生! ? (キャッチコピーと名前 好きな食べ物)

頼れる BOSS	横道明宏	梅干	孤高のイケメン	西村弥文	カレーライス	ヨコミチの癒し兄	松岡明示	鍋料理
実は話し好き	増尾俊昭	ジョークキ	將軍	有原良義	マボ-春雨-茶碗蒸	速攻検索くん	中村康之	バナナアイスクリーム
ヨコミチのP-さん	奥村唯臣	フルーツ	頼れる憧れの的	横道佳奈	何でも好き。キャベツ	スーパーウーマン	佐藤詩子	血も滴るレアステーキ
パワフルお母さん	横田亜矢子	腐ってない物	相談窓口	佐東ゆう	ソフトクリーム	いつでも頑張り屋	多沢美南	ゴチウしてもらえる物
最先端はおまかせ	横山規子	魚介肉野菜	脳一たりん	長内智子	高野豆腐	男性教師は案外可愛い好み!?		女性教師たちはたくましいですね(笑)

## グループレッスン探訪

詳しくは <http://www.yokomichi-dance.com/>

### ① 1日 を無駄にしない午前中クラス

月曜日から金曜日までヨコミチダンスプラザでは午前11時~11時50分の午前クラスを開講しています。初中級向けのクラスが多く、人数も少なめでおすすめ!!午前クラスはプロの先生の練習も見れちゃう特典付き!?

### ② 仲間やパートナーを上手くなって驚かせちゃおう! 男性限定クラス

貴方のためだけに。特別な男性のための50分の団体レッスン。多少経験者の方の為に毎週土曜日午後5時からやっています。1回2P。全く初心者の方には4月4日から毎週月曜日6時から。お得な10回コース7千円。

# ダンスメイク

# 佳奈先生の健康百科



## ①ベースメイク

ベース(ドーラン)をムラなく塗りましょう。  
余計な眉等のお手入れも忘れずに!

## ②眉を描く、ノーズシャドー、 ハイライトで陰影をつけ立体的な 顔にしていきます。

注:画像はわかり易いように  
あまりぼかしていません。

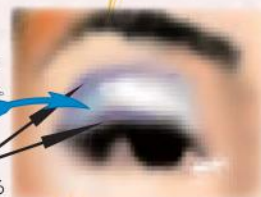
眉はいつもより長めに、濃く描きます。目と眉の間を狭くすると若い印象になります。  
眉下・鼻・あごのハイライトはベージュ系のハイライトを使います。目の下のハイライトはパープル系のハイライトでくすみが取れます。パウダリーのパープルのパール系がおすすめ。シワを目立たなくします。少し濃いめにキレイにぼかします。



## ③チークをのせ、アイメイク、 リップを仕上げます。

注:画像はわかり易いように  
あまりぼかしていません。

アイホールに色を乗せ  
目の際とダブルラインをつなぐように濃い色を乗せる  
目頭とまっすぐ見たときの黒目の上にハイライトのホワイトを入れる。アイラインを長めに入れ黒のシャドーでぼかします。  
チークは2色使います。明度の低めのチークをフェイスライン(額のサイド~エラ辺り)にシェーディングとしてぼかし入れます。頬にチークをぼかしましょう。丸く入れれば可愛らしくなります。こめかみから頬骨にかけて入れれば大人顔に。  
自分の口はベースでつぶし、ハイライトとライナーで口びるの形を決めます。リップは好きな色で塗りましょう。つや出しにグロスを使います。



## ④マスカラ、付けまつげを付けて完成! メイクはキレイにぼかすのがポイントです!

### 新レッスン!お得!にチャレンジ!!

詳しくは <http://www.yokomichi-dance.com/>

### 月定額レッスン

25分の個人レッスン4回が14,000円で!  
(未入会の方は15,000円 入会金込)

- ①パーティーダンスコース ブルース&ジルバ
- ②1種目集中コース ワルツ・タンゴ・スロー・クイック・ヴェネーズ  
ルンバ・チャチャ・サンバ・パス・ジャイブから1種目  
予約不可。空いている先生の中からお選びください。内容は簡単なベーシックのみになります。

### 月ウエディングダンス

結婚式で踊るウエディングダンスをお手伝いいたします♥新郎新婦・新婦&父・新郎&母・孫とetc.....めでたい日に大切なあなたと記念のダンスを♪  
選曲アドバイス・ドレスアドバイス・美しいエスコート・入退場の仕方・振り付けをレッスンいたします!もちろんダンス初めての方でも大丈夫。  
45分の無料カウンセリング付き。  
55分レッスン 1回12,600円・3回31,500円・6回52,500円

### 編集後記

スペシャルバージョンのブラザ通信はいかがでしたか?ヨコミチダンスプラザでは皆様楽しんでいただけるように色々な企画を試みています。会員様からのご意見で感想も楽しみにしています♪個人的には発行されている時には、イギリスへ2週間ダンス留学へ行っています。皆様にご迷惑をおかけしますが、より良いダンスになって帰ってきます。レッスン、デモンストレーション等で、お返ししたいと思います☆宜しくお祈りします。ともこ

ヨコミチダンスプラザ 〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野3-18-10 アリスビル4F TEL 042-765-5044 <http://www.yokomichi-dance.com>  
FAX 042-765-5099 yokomichi-dance@mvh.biglobe.jp 郵便物が御迷惑な方はお手数ですが、ヨコミチダンスプラザまでご連絡下さい。宜しくお願い致します。

快眠に最適な温度は?  
グッスリ眠ってスッキリ目覚めた時は気分が良いものですね。その為の布団の中の適温は33度。とは言っても、布団の中の温度調節は難しいですよね?エアコンや除湿器、加湿器を使えば日中、活動した身体の体温を徐々に下げて眠気を誘う室温を適温調節できます。室温が夏は27~28度冬は18~20度、湿度を50~60%が適温です。適温より低いと身体は冷えすぎないように筋肉を緊張させて熱を作り体温はスムーズに下がらず、適温より高いと身体は汗をかくて眠れません。どんな所でもよく眠れる私には必要ありませんが... 横道佳奈

## 先生たちに聞きました

これが知りたい!教えて先生!

先生たちが練習で意識したこと。していること。

### \*美しいホールドを作る!\*

- ・両手に鉄アレイを持って腕が落ちないようにシャドーを踊りました。(西村)
- ・鏡に見とれることです。(中村)
- ・水を入れた1.5リットルのペットボトルを持って練習しました。(奥村)

### \*ラテンのヒップアクションがやりたい!\*

- ・足の上部の骨(大転子)を意識すると良い。(松岡)
- ・三カ所の腹筋と股関節と膝を意識します。(増尾)
- ・正しい姿勢で床に立ち、体重移動の結果ヒップアクションがおきます。ヒップの動きをだそうとするあまりボディが落ちないようにしています(有原)

### \*綺麗なシェイプを出したいけど、どうすればいい?\*

- ・日頃からチャクラ(中枢)を意識して骨格から筋肉がはみ出さないように体幹から末端へ呼吸伝達して立つように心がけています。(佳奈)
- ・上手な人を見てイメージを膨らませます。日々の生活の中では何かをしながら常にアインメトリック運動をしてインナーマッスルを鍛えています。(詩子)
- ・筋力を落とさないようにストレッチ等をして維持するようにしています(ゆう)
- ・現在までに教わってきた正しいポジションやホールドを踊りながらでも探しています。リードを受けるタイミングと関節を柔らかく使えるように努力し、必ず女性であることを思い出すようにしております。(規子)

### \*素敵なフリーアームをしたい!\*

- ・大きな翼をはやしたイメージではばたいて下さい。(亜矢子)
- ・その気になります~♥(美南)
- ・肩甲骨から末端へ動かせるようにエクササイズをして、指先まで美しいイメージを膨らましステップのキャラクターになりきります★(ともこ)

## ダンスアンケート

練習が多い種目がやはり好きになるようです♪

好きな種目ランキング	嫌いな種目ランキング
1位 ワルツ 21票	1位 スロー 4票
2位 タンゴ 16票	2位 サンバ 2票
3位 スロー 14票	2位 パソ 2票
4位 ルンバ 12票	3位 チャチャ 1票
5位 チャチャ 8票	3位 クイック 1票
6位 サンバ 7票	

貴方はどうですか??

## 応援団募集!スタッフ出場競技会

JBDF	3/5 全日本選抜	3/13 神奈川選手権	西村 & 佐藤
JCF	3/20 東部日本スタンダード		松岡・横山
	4/20 東部日本ラテン		松岡・横山
JDC	3/27 B級スタンダード	長内・有原	B級ラテン 有原
	4/17 C級スタンダード	長内	
	イーストスタンダード	長内・有原・中村	

### 2010昇級者

横山規子組 (JCF) ラテンB級  
有原良義組 (JDC) スタンダードB級  
ラテンB級  
長内智子組 (JDC) スタンダードC級  
奥村唯臣組 (JCF) ラテンD級

### 2011入賞者

有原良義組 (JDC)  
B級スタンダード競技会 6位