

YOKOMICHI DANCE PLAZA 通信

Vol.33

会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか。すっかり暑さが定着して参りましたね。夏と言えば、花火や旅行、キャンプ等楽しい行事が沢山ありますよね。充実した日々を送られている事かと思えます。私達も日々の練習やレッスンに励んでおりますので、是非いい汗を流しにいらして下さい。

10月7日(日) PLAZA DANCE PARTY

時間 2時~5時 ヨコミチダンスプラザにて!

プチデモ・プリンセスCUP 出演者募集中☆

前売券 2000円 当日券 2500円

ダンスタイムは教師がお相手致します!



気軽に参加して下さいね☆



お待ちしております!



20周年記念舞踏晩餐会 御礼

皆様のおかげで無事20周年記念パーティーを終える事が出来ました。ご出演・ご臨席頂きまして心より感謝申し上げます。デモも紅白戦も本当に素晴らしい演技でした。早くもDVDが出来上がりました。教室でも流しておりますので是非ご覧になって下さい。

20周年パンフレット販売中! 200円
先生達の楽しいプライベートや懐かしいパーティー写真が満載です!



第6回 注目のカップル 高橋浩三&高橋美奈子組

今回ご紹介するのは、7/15日の20周年パーティーでミニデモンストレーションをお披露目頂きました高橋様ご夫妻です。赤の衣装に包まれてどうと演技をされた頼もしいお姿が大変印象的でした。

----- お二人が社交ダンスを始めたきっかけは何ですか? -----
美奈子さんが、競技会に出ないかと浩三さんを誘ったのがきっかけです。

----- 組んでからの歴史をご紹介します。 -----
デビュー戦の7級戦で優勝。
その後DSCJで17年間ダンス競技会に出場。
映画『Shall we ダンス?』に出演。
TVではウリナリの社交ダンス、ココリコミラクル等に出演。
今はヨコミチのデモに出るのが本当に楽しみですとの事。

----- 今のお気持ちを聞かせて下さい。 -----
ダンスをやって姿勢が良くなったので本当に嬉しいです。
以上です。ありがとうございました!

ダンス PARTY 情報

クリスマスダンスパーティー '12

12月16日(日) 12:00~18:00

新横浜プリンスホテル シンフォニアにて

ご出演・ご参加お待ちしております!

お問い合わせ・申し込みはヨコミチダンスプラザ
042-765-5044 まで

スターリードからのお知らせ



トップダンサーのリクエストから生まれたダンスレッスンギア。「Dance Balancer」美しさの基本、生活の基本、健康の基本、全てのダンサーの基本となる姿勢矯正ベルトとして開発されました。使うシーンについて→1. レッスン時に最初の10分、ナチュラルな頭、首の位置を確認。2. レッスン後に装着して身体のリカバリーして下さい。デスクワークする時やウォーキングする時にも活用すると美しい姿勢が保てます。



☆新作ドレス☆
夏のパーティーも終わりに秋が近づいています。次のパーティーは何を着よう・・・かわいいドレスが新しく加わりましたので是非チェックして下さいね!

詳細はHPをご覧ください。
<http://starreed.com/>



佳奈先生の健康百科

そばは血圧を下げるのに良い？

暑い夏が到来して、こんな季節には、のど越しの良い「おそば」が美味しいですね。

おそばに含まれる特有成分「ルチン」は鉄・カリウムを含み高血圧予防に効果があり毛細血管を強化する作用があるので、脳出血や出血性の病気に有効な食品なんです。またインシュリンの分泌を促し血糖値を下げる効果もあるので血糖値が気になる方にもオススメです。おそばを食べて血をサラサラにして運動不足解消にエアコンの効いた涼しいヨコミチダンスプラザにお出で下さい。お待ちしております。



横道先生の一コマコラム

ダンスとスイカ割りの話し

日頃からダンスのレッスンを受けて、少しでも技術レベルを上げようと頑張っている多くの方をお見受けいたします。ダンスの技術習得のため、中にはノートに書き留めて一生懸命自分の物にしようとしている方もいらっしゃいます。

ここで一言ご注意を申し上げます。

ダンスのレッスンでの、ダンス教師からの教えの多くは、相対的な物であるという事実です。たとえば、「スイカ割り」を例にとりますと、それを見ている観客は、目的のスイカの右側に寄っている人には、「もっと左に」、また、左側に寄っている人には「もっと右」と教えます。ここで「右」「左」の教えは、スイカに対してどこに立っているかにより、変わります。また、スイカに対してどちらにも寄っていない場合には、「右」「左」の教えはまったく無意味となり、代わって、「もっと前」「もっと後ろ」等、違った教えになります。

ダンスにおいても、習得したい技術に対して、習っている方がどの状態かにより、先生の教えは変わります。頭から突っ込んでしまう人には、「足から」、体が残ってしまう人には「体から」等、同じ先生が違うことを平気で口にするのも、教えそのものが相対的であるからです。また、スイカが割れてしまえば、教えそのものも必要なくなります。ダンスも出来てしまえば、教えそのものがなくなります。

古い教えを何時までも大切に練習するのではなく、その時々にあった教えを練習して、どんどんスイカを割りましょう。古い教えにとらわれていると、時間と共にどんどん教えがたまってしまい、何を習っているのか、なにを練習しているのかわからなくなりますよ。

女性の先生達に聞いてみました

美容や健康の為に
普段から意識しているアレコレ☆

佳奈：ヨガのポーズとツボ押し（指圧）で、筋肉と骨格の矯正をしています。

横田：お風呂に入った時、ボディソープでリンパマッサージをしています。（ゴシゴシじゃなく優しくゆっくりがコツです！）

佐藤：TVを見ながらもウエストや太ももを意識したトレーニングをしています☆

佐東：家でもフラメンコの練習して汗を流します。

横山：アーモンドにはまっています。美容に効果的。

長内：練習のみ！

岡本：小さなショーツをはいて小尻を意識

尾崎：椅子に座って内腿を開いてストレッチ☆

☆期間限定☆

1日最大3レッスン無料！

ダンス界初の企画

先生は以下3名より選べます。
小出 宏臣・井波 龍一・尾崎 沙織

毎日でもOK

先生1名につき1レッスンまで無料で受講
できます。一緒に汗を流しませんか？

8/31 日迄

無料体験レッスンは9月以降も継続します。
8月9月は入会金6千円も無料です!!!

編集後記

皆様こんにちは☆20周年パーティーも終わり、ほっとされてますでしょうか (*^_^*)
私は今年の秋に、小出と組んで初めて競技会に出る事になりました。

早く皆様のお役にたてるよう日々頑張っ
て参りますので、応援宜しくお願い致します。

尾崎 沙織

10月7日のスタジオパーティー・12月16日のホテルパーティーで皆様からのリクエストを受付ます。こんな企画をやりたい等の提案がありましたら、スタッフまでご連絡下さい。

競技会情報

「JBDF 西村&佐藤」

- 9/16 東京ダンスグランプリ (後楽園ホール)
- 10/21 JBDF プロフェッショナルダンス選手権 (長崎県立総合体育館)
- 11/18 B級ダンス競技会 (後楽園ホール)

「JCF 松岡&村田 奥村&森」

- 8/26 長野県ポールの選手権 (松本市 南部体育館)
- 9/2 東部日本ラテンスター選手権 (すみだ産業会館)
- 9/16 WORLD DANCE FESTIVAL&キャラクター・マスターズ オープンダンス・チャンピオンシップ (日本武道館)
- 9/30 関東ポールの選手権 (横浜市教育会館)
- 10/28 東部日本ポールの選手権 (ニューピアホール浜松町)
- 11/25 国際ライジングスター選手権 (ニューピアホール浜松町)

「JDC 中村&岡本」

- 9/23 ジャパンオープンダンス選手権 (グランドプリンスホテル新高輪)
- 10/21 イーストジャパンドダンス選手権 (三井ホール)
- 11/3 プロフェッショナル統一全日本ダンス選手権大会 (新高輪プリンスホテル)

「JDC 小出&尾崎」

- 8/26 DN級ダンス競技会 (戸田市スポーツセンター)
- 9/9 DN級ダンス競技会 (ランドマークホール)
- 11/11 DN級ダンス競技会 (ランドマークホール)
- 11/29 C級ダンス競技会 (品川グランドホール)