

GW 特別企画

踊れる身体コンディショニング & コンテンポラリー超入門☆

2023年5月3日(水・祝) 14:30-16:30

曲は、米米クラブ「浪漫飛行」

講師 Ai(横田愛)

◆受講料：受講チケット+1,500円 /ビジター 4900円

*16時迄でお帰り方は、ご予約時にその旨お伝え下さい。通常チケットのみになります。

オリジナルのフロアエクササイズにて、背骨や関節を自己整体するようにほぐしつつ、自身の身体の重みや軸を感じながらどんどん引き上げていきます。無理したり力んだりする事のない、本来の身体の流れに沿った、楽に気持ちよく踊れる身体を整えていきます。

その後、16:00 までにコンテンポラリーダンスの振付を覚えて踊り、最後の30分で少し演出も加えます♪

どんな風に身体を動かすのかを丁寧に教えていきますので、初めての方でも安心してご参加いただけます！



コンテンポラリーを体験しながら、踊ってみましょう。

楽しくご参加いただけます。ご予約お待ちしております。