



サークルレッスン

in 守谷

<上村流上達講座 (上村) >

火曜日 13:30~14:45

美しく、楽しく。ダンスを素敵に踊るコツをお伝えします ラテン、スタンダード交互に練習しています

<トレーニング&ダンス (加藤) >

木曜日 16:00~17:15

ウォーミングアップの時間にダンスに必要なトレーニングをやります
ダンスの時間は基礎練習からじっくりやっていきます

<パーティ - ダンス (加藤) >

土曜日 12:15~13:30

ブルース、ジルバ、ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャの簡単なステップに挑戦します。半年でマスターを目指します

<ヤングサークルLatin 加藤・小川) >

土曜日 18:15~19:30

自分の体の動かし方を研究しそれを使って二人で踊ることを目指します

<パーティーダンス (堀内) >

火曜日 11:30~12:30

初心者も久しぶりの方も楽しく踊りましょう

<ダンスのためのマッスルタイム (小川) >

毎月第1木曜日 20:00~20:45

寝ているところから四つ這い、立ち上がりまでいきます。「根性」という感じのつらい筋トレは5分だけ。地味に効くダンサー必須の筋トレです

