

みなさま★いつもありがとうございます！

こんにちは！Cユ👉です！

★毎月のからだアドバイス

健康の基本は4つ！食事・運動・睡眠・ストレス。元気がない時はどれかのバランスが崩れているから数日を振り返ってみよう！

★振付クラス、今月から大ヒットアイドル「JO1：無限大」をやります！半年を通して完成していきます！

↓↓↓レッスン&活舞案内です！↓↓↓

<====DANCE CLASS====>

【60億人 DANCE コミュニティ】

誰でも踊れる場がココにあります！即興ダンスを通してあなたの答えが見つかる！関節を徐々に動かしたり、イメージトレーニングや空間を把握するといったステップを経て、最後に2分間の即興パフォーマンスを行います。自分の世界をつくろう！最後には、相手のいいところや魅力、感じたことをシェアして、心身ともに癒されます。

3月11日(水)20:30～22:00

3月25日(水)20:30～22:00

4月15日(水)20:30～22:00

4月29日(水)20:30～22:00

料金：2,200円(税込)

場所：下北沢スタジオルゥ

【振付クラス：主題歌踊ってみた】

K-POP やアニメ主題歌、有名ソングの振付を踊ります！今回は、日本で大ブームのJO1 無限大！音楽が速い場合は、テンポを遅くして練習するのでご安心ください！JAZZ&ストリートダンスの基本ステップを習得するクラス。ストレッチで身体を整えたい人、テクニックを習得したい人、シェイプアップしたい人におすすめ！

3月11日(水) 19:15～20:15

3月25日(水) 19:15～20:15

4月15日(水) 19:15～20:15

4月29日(水) 19:15～20:15

料金：2,200円(税込)

場所：下北沢スタジオルゥ

<====Stretch CLASS====>

【マインドフルボディ】

公園に出て、太陽を浴び、呼吸、ストレッチ、歩く、絵を描く。自然界を身体に取り入れよう！

3月15日、4月4日に開催。

時間：9:15～10:30

料金：1,000円(税込)

場所：明治神宮（参宮橋駅改札集合）

（※ご参加の方は、前日までご連絡お願いします。雨天中止のお知らせします。）

<====ACTIVITY====>

○60億人ダンスフェス

踊りは誰でも踊れる！世界で一番簡単な運動！楽しいフェスに参加しよう！

5～6人のグループでダンス作品を創ります。約2ヶ月間に6回のレッスン（一回あたり4時間）を受けられて、1時間ほどの作品を一緒に創ります。最終日に発表します！

年齢制限は一切ありません。レッスンは世田谷区内のスタジオで開催します。フェス場所はピカイチを予定。

参加費：計9,000円（6回のレッスン代6000円+本番参加費3000円、税込）

ご参加方法は、こちらのメールにご返信ください！ご質問提案大歓迎！

どなたか、ぜひ一緒につくりましょうー！

もしくは別のプランです！

【スピード創作ステージ】

1day, 10hoursの練習で、1hourの即興パフォーマンスイベント

参加費：5000円（会場費がかかる場合には、ご負担いただくこともございます。）

場所：現在は下北沢ピカイチを検討中

こちらもぜひよろしく願いいたします！

○New Island

誰でも舞台に立てる！生演奏・プロ照明付き・300人集客の大ホールです！

ダンス作品を一緒につくります！演出Cユタツヤ、その他プロダンサー。全身を使って体を動かそう！

日程：2020年8月1日日本番

場所：サルビアホール大ホール(横浜)