

NEW

ブラジルのリズムで体の芯から整える Samba Bossa Novaを踊ろう

講師 沙羅(ダンスインストラクター・振付師)



サンバやボサノバのリズムを体で感じながら、優雅にダイナミックに踊りましょう。姿勢や骨盤を整え、肩甲骨の稼動域を広げながら、心も体も笑顔でステップ!

体験会 / 4月1日(月)

下記時間(1,050円)

月曜 20:40~21:40

3ヵ月10回 21,850円

Samba Bossa Novaを踊ろう

講師 沙蓮(サラ)

ダンスインストラクター・振付師

カーニバルだけがSambaではありません。その種類は数えきれないほど…そんなさまざまなSambaで体を整えながら軽やかに踊れるように。姿勢や骨盤を整えて、無理のない動きでSambaを楽しみましょう。ブラジルではSambaに大切なものは“リズムと気品”といわれます。ただただ楽しく踊るだけがSambaではありません。リズムに乗って、音楽に乗って、優雅に笑顔で自分を表現する。そんなSambaの魅力を様々な曲で感じながら、体を整えてSambaを踊る…そんなレッスンです。サンバは激しすぎてちょっと〜という方も、体の中で音楽を感じて優雅に踊ってみませんか? Bossa Novaもブラジル生まれ、Sambaの中のひとつなんです。ゆったりとしたバラード。軽快にはずむチャーミングなものもあるのです。今回はそんな中からBossa Novaのリズムに合わせて、体を整えながら優雅に踊ってみましょう。肩甲骨の稼働域を広げて表現力豊かに、骨盤を整えて姿勢よく気品あるステップ。ブラジル生まれのSambaのリズムを、音楽からも感じて楽しんでください。

■授業日

毎週月曜日 20:40~21:40

●お申込・お問合せ

目黒学園
カルチャースクール

〒141-0021
東京都品川区上大崎2-16-9
アトレ目黒1日館5階
TEL-03-3442-7533
<http://www.meigakugakuen.co.jp>

■授業料

21,850円(税込) 3ヶ月10回

■持ち物

動きやすい服装

講師略歴

1980年よりミュージカルやショーダンスの世界で幅広く活躍。数々のステージ・映画・TV・ラジオに出演の他、振付師としても様々な舞台を手がける。ブラジル音楽の深い世界観や心地よいグルーブとリズムに魅せられ、歌とダンスという多角的な方向からSambaの活動を開始する。1990年、日本で初めてのブラジル系ダンス専門レッスンを開講し、ショーユニット“BUMBUM MORENO”(ブンブンモレーノ)の活動をスタート。各地でサンバを中心とした様々なスタイルでのショーを展開している。2009年より浅草サンバカーニバル審査員を務める。20代の頃、体を痛めたことを機に“全体のバレエ”や“アクターのための体の動きの構造”などを学び研究。Sambaと融合し、日本人の身体に合ったSambaのレッスン、姿勢や身体バランスを矯正することで腰痛などを改善する“SaraMethod Samba”レッスン、ブラジル音楽の歌手としても活躍中。レコーディングやダンス研修で数回ブラジルに渡る。

講師から一言

まずは肩甲骨を動かし身体をほぐして血流を良くして…そこからリズムに乗れる身体をつくり、楽しくサンバしましょう! 笑顔で楽しむことから始めましょう。

授業日程・カリキュラム

4月期	カリキュラム
4/1	体験会
4/8	
4/15	
4/22	
5/13	
5/20	
5/27	
6/3	
6/10	
6/17	
6/24	

※日程は変更する場合がございます。



アトレ目黒1日館5階
TEL-03-3442-7533
<http://www.meigakugakuen.co.jp>

Samba Bossa Nova を踊ろう

講師 沙邇(サラ)

ダンスインストラクター・振付師

カーニバルだけがSambaではありません。

その種類は数えきれないほど…そんなさまざまな

Sambaで体を整えながら軽やかに踊れるように。

姿勢や骨盤を整えて、無理のない動きでSambaを楽しみましょう。ブラジルではSambaに大切なものは“リズムと気品”といわれます。ただただ激しく踊るだけがSambaではありません。リズムに乗って、音楽に乗って、優雅に笑顔で自分を表現する。そんなSambaの魅力を様々な曲で感じながら、体を整えてSambaを踊る…そんなレッスンです。

サンバは激しすぎてちょっと～という方も、体の中で音楽を感じて優雅に踊ってみませんか？

Bossa Novaもブラジル生まれ、Sambaの中のひとつなんです。ゆったりとしたバラード、軽快にはずむチャーミングなものもあるのです。今回はそんな中からBossa Novaのリズムに合わせて、体を整えながら優雅に踊ってみましょう。

肩甲骨の稼動域を広げて表現力豊かに、骨盤を整えて姿勢よく気品あるステップ。

ブラジル生まれのSambaのリズムを、音楽からも感じて楽しんでください。

■授業料

21,850 円(税込) 3ヶ月 10回

■持ち物

動きやすい服装

講師略歴

1980年よりミュージカルやショーダンスの世界で幅広く活躍。

数々のステージ・映画・TV・ラジオに出演の他、振付師としても様々な舞台を手がける。

ブラジル音楽の深い世界観や心地よいグルーブとリズムに魅せられ、歌とダンスという多角的な方向からSambaの活動を開始する。

1990年、日本で初めてのブラジル系ダンス専門レッスンを開講し、ショーユニット"BUMBUM MORENO"(ブンブンモレーノ)の活動をスタート。各地でサンバを中心とした様々なスタイルでのショーを展開している。

2009年より浅草サンバカーニバル審査員を務める。20代の頃、体を痛めたことを機に"整体のバレエ"や"アクターのための体の動きの構造"などを学び研究。

Sambaと融合し、日本人の身体に合ったSambaのレッスン、姿勢や身体バランスを矯正することで腰痛などを改善する"SaraMethod Samba"レッスン、ブラジル音楽の歌手としても活躍中。

レコーディングやダンス研修で数回ブラジルに渡る。

講師から一言

まずは肩甲骨を動かし身体をほぐして血流を良くして…そこからリズムに乗れる身体をつくり、楽しくサンバしましょう!!

笑顔で楽しむことから始めましょう。