



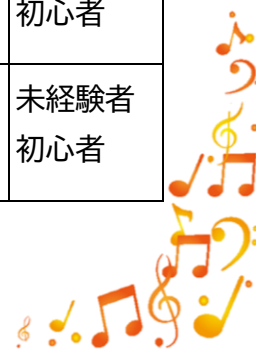
## ダンススポーツ普及講習会(前期) 4月の予定

講習会名	日程	会場	講師	参加費	講習対象
社交ダンス入門 (1)	4月5日(土) 15時~17時	総合体育館 小体育室	プロ インストラクター	500円	未経験者 初心者
社交ダンス入門 (2)	4月12日(土) 15時~17時	サン町田旭体育館 多目的室	プロ インストラクター	500円	未経験者 初心者
社交ダンス入門 (3)	4月19日(土) 15時~17時	サン町田旭体育館 多目的室	プロ インストラクター	500円	未経験者 初心者
社交ダンス入門 (4)	4月26日(土) 15時~17時	サン町田旭体育館 多目的室	プロ インストラクター	500円	未経験者 初心者

## 5月の予定

講習会名	日程	会場	講師	参加費	講習対象
シークエンスダンス 入門	5月3日(土) 15時~17時	サン町田旭体育館 多目的室	JDSF 公認指導員	500円	未経験者 初心者~ 上級者
社交ダンス入門 (5)	5月10日(土) 15時~17時	サン町田旭体育館 多目的室	プロ インストラクター	500円	未経験者 初心者
社交ダンス入門 (6)	5月17日(土) 15時~17時	サン町田旭体育館 多目的室	プロ インストラクター	500円	未経験者 初心者
社交ダンス入門 (7)	5月24日(土) 15時~17時	サン町田旭体育館 多目的室	プロ インストラクター	500円	未経験者 初心者
社交ダンス入門 (8)	5月31日(土) 15時~17時	サン町田旭体育館 多目的室	プロ インストラクター	500円	未経験者 初心者

お申込み・お問い合わせは 042-791-3189(則内)まで。  
(会場へのお問い合わせはご遠慮ください)



## 町田市ダンススポーツ連盟主催 ダンススポーツ(社交ダンス)普及講習会のお知らせ

- ・何か運動はしたいが何をすればいいかわからない。
- ・久々に体を動かして汗をかきたい。
- ・テレビ番組でみたが、社交ダンスに興味はあるが始めるのはちょっと・・・。

**こんな風に思っている方、最適の講習会があります。**

町田市ダンススポーツ連盟では次のような講習会を開催いたします。

- ・経験も準備も何も必要なし。
- ・楽しく音楽に合わせて身体を動かすことから始める。
- ・大いに汗をかく。
- ・講師はプロインストラクターや日本ダンススポーツ連盟公認指導員。

**又、こんな風に思っている方はいらっしゃいませんか。**

- ・以前、社交ダンスをやっていたが仕事が忙しくて・・・でも時間も出来たのでまた再開したい。
- ・長くダンスをやっているが、この頃壁にぶつかっている。
- ・最先端のテクニックを学びたい。

**このような方にも、次のような研修会・練習会を企画します。**

- ・世界ダンススポーツ連盟の科学的分析に裏打ちされた、最新のテクニックでスキルアップ。
- ・トップアスリートが実践している技術を分かりやすく指導。
- ・講師は現役トップ選手や日本ダンススポーツ連盟公認A級指導員。

講習会・研修会の内容はスケジュール表をご確認ください。

お問い合わせ・申し込みは

042-791-3189 (則内) まで。

## ダンススポーツ（社交ダンス） Q&A

Q. 社交ダンスとはどんなダンスですか？

A. 社交ダンスとは男女がペアで音楽に合わせて踊る、とても歴史の長いダンスです。2人が向き合って、両手を組んだまま踊る美しく優雅なスタンダード（ワルツ、タンゴ、スローフォックストロット、クイックステップ、ウィンナワルツ）、手を組んだり離れたりとアクティブで自由度の高いラテンアメリカン（チャチャチャ、サンバ、ルンバ、パンドブレ、ジャイブ）、さらにマンボ、ジルバ、ブルースの楽しいパーティーダンスなど、実に多くの種目があります。

Q. はじめて社交ダンスを習うのですが、レッスンについていけるか不安です。

A. はじめの一步はだれにでもある事です。

今回の講習会はダンスが全く初めての人でも楽しく始められるようにプログラムを組んでいます。まずは音楽やリズムに乗って一人で楽しく体を動かすことから始めます。慣れてきた段階で、皆さんもお聞きになったことがあるワルツ、タンゴ、チャチャチャのレッスンに移ります。

ダンスの基本を一步一步着実に進みますので、未経験者でも楽しんでレッスンを続けられます。

Q. レッスン時はどのような服装をすればよいでしょうか？

A. 服装の決まりは特にありません。動きやすい服であれば何でも構いません。

シューズはダンスシューズが望ましいですが、最初は上履き用運動靴（体育館履き）でも結構です。

Q. ダンスシューズはどこに行けば購入できますか？

A. ダンスグッズの専門店をご紹介します。町田市ダンススポーツ連盟に入会すれば会員価格で購入することもできます。

Q. 講習会終了後、ダンスを続けたい場合はどのようにすればよいでしょうか？

A. 講習会が終わり、さらにレベルアップを図りたい方には養成教室が用意されています。講習会から連続性のある講習内容で楽しくレベルアップを図り、基本的な技術を習得することができます。養成教室を終了したらいよいよ一人立ちです。皆さんの目的・ご希望に合わせた連盟加盟サークルや、ダンス教室をご紹介します。

Q. 町田市ダンススポーツ連盟とはどのような組織ですか？

A. 町田市ダンススポーツ連盟は公益社団法人日本ダンススポーツ連盟（JDSF）の下部組織です。ダンスには色々な種類があり、JDSFはその色々なダンスの統一組織です。オリンピックに出場したブレイキンもそのうちの一つですが、町田市ダンススポーツ連盟は社交ダンスを楽しむ組織として登録しています。

又、一般財団法人町田市スポーツ協会に加盟し、ダンススポーツを通して町田市民の健康増進に寄与すべく活動しております。