



HIP-HOP DANCE

ダンスは身体全体を使った全身運動です。体の中心となる体幹や、足腰の筋力が鍛えられ、バランスの取れた体型を作り上げます。また、有酸素運動を長時間継続することにより、体力、持久力が養われます。できる、そんな生徒を育てます。また、ダンスは個性を伸ばす競技ではありますが、一つの作品をチームで作り上げるといった点では、団体競技と同じです。みんなと動きを合わせる場面を多く、仲間の動きに合わせてながら踊ることによって、表現力、協調性が身に付きます。

First StepのHIPHOP DANCEは「自分で考える」事を意識したレッスンをします。どうすればカッコよく踊れるのか？どんなポーズがいいか？振り付けのアイディアは？新しい時代は「自分で考える」事が求められます。ダンスを通じて自ら考えて行動ができる、そんな生徒を育てます。

講座名 HIPHOP DANCE

曜日・時間 火曜 週1回

15:40～16:40 (1・2年生)

16:45～17:45 (3～5年生) : 7限実施日のみ

※午前授業・6時間授業の日は全学年合同でレッスンを行います。

定員 40名(各クラス20名)

受講料 1,400円/回

講師 First Stepより派遣参考

URL <http://www.firststepabiko.wixsite.com/dance-education>



@SPARKGIRLS_CHEERLEADING