

ステラプレイス

カントリーラインダンス初級クラス

毎週日曜日 午後1時半～2時半

(講師: Noriko)



記録的な異常気象が続く中、体調管理に
気を使われていることと思います。
定期的楽しく体を動かし、
快適な日々を過ごしていきましょう。
初めての方も大歓迎です。



▶カントリーラインダンスとは、フロアに
並び、簡単な振り付けと一緒に踊る、パー
トナーのいないダンスです。

▶年齢やダンス経験に関係なく、誰でも気
軽に踊れる初心者向けレベルのクラスです。

▶カントリーミュージックだけでなく、
ポップス、ロック、ブルース等様々な音楽
にあわせて踊ります。

▶人気のある振り付けは世界共通なので、
ダンスを楽しむ仲間の輪が広がります。

▶軽い運動になり、簡単な振り付けを覚え
ることで、脳の活性化にも役立ちます。

<広い年齢層に人気のダンス例ビデオをご覧ください>

★Elvira (エルバイラ)

アメリカのシニアグループ



★Mamma Maria (マンマ・マリア)

横須賀でのワークショップ光景



- クラスには動きやすい服装でご参加
ください。
- 内履き、飲み物、必要に応じて汗拭
きをお持ちください。

講師：Noriko (日本ラインダンス協会会員)

長年のアメリカ生活で、広い年齢層に親しまれているカ
ントリーラインダンスの魅力にとりつかれました。日米で、
世界的に活躍する講師/振付師達の協力を受け、ここ上越
でも昨年秋からご紹介しています。

お問い合わせは ステラプレイスまで

上越市南本町1-7-41 TEL: 025-520-8048