

短期教室って どんなことを するのかな？

LET'S
GO!



1

ウォーミングアップ

音楽やテーマに合わせて、みんなで元気に
よく踊ったり、遊びの要素を含む動きの中で、
思いどおり体を動かしてみよう。

2

ストレッチ

柔軟性を身につけよう。
体がやわらかくなると、
大きく、かつこよく踊れるようになるよ！

3

アイソレーション

体の各部分を単独で
動かすためのトレーニング。
ダンス上達のためにマスターしよう！

4

「振付」 にチャレンジ！

習ったステップを取り入れた、
振付を自分なりに表現して楽しく踊ろう。

ストーリーを考えながら
踊ってみよう♪

振付にはストー
リーがあるので、
内容を考えながら
ダンスで表現して
いきます！



キッズダンススクールでのやくそくごと

練習にくる前に…

- 1.たくさん睡眠をとりましょう。
- 2.ごはんは練習の1時間前までに食べましょう。
- 3.持ち物のチェックをしましょう。

セントラルにきたら…

- 1.元気よくあいさつしましょう。
- 2.受講カードはコーチに渡しましょう。
- 3.着替えをしたら、荷物はバックにいれロッカーへしまいましょう。
- 4.準備ができれば、水筒をもって待機場所であらんで待ちましょう。
- 5.時間になったらコーチが声をかけますので、スタジオにおじぎをしてから入りましょう。

練習中は…

- 1.コーチのお話をききながら、音にあわせて動きをまねしてみましょう！
- 2.トイレにいきたくなったり、具合が悪くなったりしたら、我慢せずにすぐにコーチに伝えましょう。
- 3.お友達と仲良く練習をしましょう。

もちものチェック表

もちものには必ず名前をかいてね！

	1日目	2日目
動きやすい服装 ※		
室内シューズ		
タオル		
水筒（ジュースは×）		
受講カード		

※ Tシャツ・短パンなど動きやすい服装でお越しください。

～ 当日の流れ ～

- ①レッスン開始15分前からクラブへご入館できます。
- ②レッスン5分前に、スタジオ内へご案内いたします。
- ③保護者の方は、スタジオ前のギャラリーでご見学頂けます。
- ④レッスンは、シューズを履いて行います。
- ⑤途中、水分補給の時間があります。水筒を忘れずにご用意ください。

その他、何かご不明な点はクラブまでお問合せください。

