

若葉や花々の香りに満ち溢れ、
そよ風がとつても気持ち良い季節になりました。
踊るのに最適な気候です♪
春の風を感じながら、踊って楽しい日々を
過ごしましょう！



What's New?

～JSDCによるイベント、講習会のお知らせ～

♪5月のラテンナイト(日時が変更になりました)

日時：5月3日(日) 15:15-17:45

場所：渋谷プライベートスタジオ

料金：2,500円 or 練習会チケット

フリフリで！

♪5月のタンゴプラクティカ

日時：5月9日(土) 19:00-21:20

場所：渋谷プライベートスタジオ

料金：2,500円 or 練習会チケット

アルゼンチンタンゴの練習会です♪

♪5月のアメリカンスタイル社交ダンス練習会

日時：5月23日(土) 18:15-20:45

場所：桜新町区民集会所

料金：2,500円 or 練習会チケット

アメリカンスタイルの練習会です

初心者の方も積極的にご参加下さいね。

※すべての練習会共通 初参加の方は1,000円で参加できます♪

6月からのイベント

- ★6月6日(土) ラテンナイト
- ★6月13日(土) クラブメンバー懇親会
- ★6月20日(土) タンゴプラクティカ
- ★6月27日(土) アメリカンスタイル練習会



クラブメンバー懇親会

6月13日(土) 19:00～21:30

◎渋谷プライベートスタジオ

無料：持ち寄り大歓迎です!!

いつもJSDCを応援して下さいありがとうございます。
またお話とダンスで楽しいひと時を過ごしましょう!!

West Coast Swing

ウェストコーストスウィングのクラスが

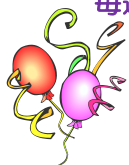
5月6日(水)新しくスタートします!!

皆さん、ぜひレッスンに参加して下さい♪

毎週水曜日 19:00～入門・初級クラス

20:00～中級クラス

講師：Jose&Aya



シニアアフタヌーンパーティ

シニアの皆様のための
リラックスした雰囲気のパティです

5月11日(月) 13:30～16:00

場所：桜新町区民集会所

料金：2000円(スナック&ソフトドリンク付き)

持ち寄り大歓迎です

皆さんで踊っておしゃべりして楽しみましょう



Tokyo Hustle vol.2

5月30日(土) 19:00～21:30

@北沢タウンホール 12階スカイサロン

男性：¥1,500(前売り) ¥2,000(前日・当日)

女性：¥2,000(前売り) ¥2,500(前日・当日)

ハッスル中心のイベントです!

サルサ・スウィング・ジルバを踊れる方も

是非参加してみてください♪

初心者レッスンもあります

さあハッスルをガンガン踊っちゃいましょう!!



We ♥ Dancing
～ヨシ矢野のダンスコラム～

今回は、冷やす事について。

少し前に、ワルツのDVDの撮影をした後から、くるぶしあたりが腫れて痛みが走ってきました。腫れるという事は、捻挫か打撲でもしたのだろう、湿布をしていたら治るだろうくらいの軽い気持ちでいて湿布だけをしていました。その後、肩の辺りを痛めて整骨院に行った時に、足の腫れについても医者に聞いてみますと足首の関節が歪んでいると言われ、歪みは治して貰い、腫れが引くまでは常に冷やすように言われました。そして私の異常に出ている外反母趾についてもダンスの後は常に冷やすように言われました。関節などを痛めて腫れたらまず冷やすのは常識で、私も生徒さんによく言っているにも関わらず、私自身は痛みが起った時も冷やす事は全然していませんでした。改めて今回冷やす事の大切さに気づきました。それから足首の辺りの痛みと腫れと痛みは少しずつ治ってはきていますが、できる限り冷やしています。

それと女性のシューズのヒールですが、足がきついと思ったらヒールの高いシューズは履く必要はありません。見た目の美しさに気を配ることが大切な場合もありますが、健康であってこそ歩けますしダンスができるのです。ヒールがなくてもダンスはできます。JSDCではダンススニーカーを履いている生徒さんも少なくありません。私は両足共に外反母趾がひどく社交ダンスシューズはデモなどの特別な場合のみ履きます。

他人や本の言うことより、出来るだけ自分の体や心に耳をすませて素直になりたいと思っています。

JSDC福岡校

◆姪浜デイトス別館カルチャールームA

木曜日 20:00～22:55 アメリカンパーティダンス入門

21:00～21:55 アメリカンパーティダンス初級

(NEW) ◆香椎スタジオ

火曜日 13:30～15:00 シニアクラス

19:00～19:55 アメリカンパーティダンス入門

20:00～20:55 アメリカンパーティダンス初級

JSDC 福岡校の詳細は www.jsdcfukuoka.org まで