



一雨ごとに秋の爽やかさが感じられるようになり、朝夕はずいぶん涼しくなりました。踊るにはとても良いシーズンがやってきました！JSDCではハッスル、ハロウィーン、クリスマスと年末に向けてイベント盛りだくさんです！みなさん2015年もまだまだ楽しみましょう♪



What's New?

～JSDCによるイベント、講習会のお知らせ～

♪9月のラテン&タンゴナイト

日時：9月19日(土) 19:00-22:00
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
ノリノリで！

♪9月のアメリカンスタイル練習会

日時：9月26日(土) 18:15-20:45
場所：用賀地区会館
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♪

9月5日(土)

読売新聞全国版朝刊

「家計の知恵」の欄にシニア世田谷クラスの記事が掲載されます！
皆さん是非ご覧ください♪



10月からのイベント

- ★10月3日(土) ラテンナイト
- ★10月10日(土) タンゴプラクティカ
- ★10月18日(日) ハロウィンパーティ 2015
- ★10月31日(日) アメリカンペアダンス
プラクティスパーティ
- ★11月2日(月) シニアアフタヌーンパーティ

Tokyo Hustle vol.3

9月5日 19:00~21:30

北沢タウンホール 12階スカイタウン
前売り(9/3までのお支払)¥2,000
前日・当日¥2,500



シニアアフタヌーン横浜クルーズ

9月7日(月)

12:30~15:30

9,800円

ランチバイキング付き

限定40名様！！



船上での優雅なダンスタイムを一緒に体験しませんか？
世界中のどこでも通じるクルーズダンス体験です

ハロウィンパーティ

10月18日(日) 14:00~18:00

@ノアスタジオ都立大3F

(都立大学前駅)



生徒さんと講師によるデモ、プロデモ、
コスチュームコンテストなどあります！！
ぜひ、仮装してお越し下さい♪

早割(9/18までのお支払)¥4,500
前売り(10/16までのお支払)¥5,000
前日・当日 ¥5,500



We ♥ Dancing

～ヨシ矢野のダンスコラム～

アメリカのある著名な研究者の本に興味深い内容がありましたので、ご紹介したいと思います。

世界中の先住民達が、癒し的手段として実践している4つの事柄が書かれていました。その4つとは、①歌う事②踊る事③物語を語る事④沈黙(坐禅、瞑想、祈り、ヨガ)だそうです。又、次は世界中で長生きしている多くの元気な80歳以上の方に同じ質問をしたところ、一般的な意見である「ポジティブな考え方」「運動」「良い食事」など以外に、「歌うこと」があったそうです。ダンスではありませんでしたが、事実歌っている(カラオケ、合唱など)人が多いのは確かだと思います。音楽がかかったり気分がいい時に体を動かしたくなったり、何か口ずさんだりするのは自然な事だと思います。

話しは私の行っているレッスンに関してになりますが、ここでもいい気分になるように是非意識して頂ければと思います。クラスでストレッチをやっている時に、生徒さんのお話を聞いていますと、そのストレッチがその方の体に効いているのか分からないと言う方がいます。自分の体が日頃どう感じているかをもっと意識してみて頂けると分かりやすいと思います。そのためには、自分の体が訴えているものに素直に耳を傾けることが大切ではないかと思っています。体が訴えている事をただ感じて、気分が良くなることをまず行ってみるといいのではないのでしょうか。

また、人々は気分の良さよりも、多少心身に負担を感じても見た目の美しさを求める傾向がありますが、気分が優れない時は呼吸が浅くなる(健康に良くない)のも科学的に証明されています。

必要以上に周りの目を気にしないで、自分の気分を良くする事を意識して、より健康に長生きして頂きたいと思っています。

JSDC福岡校

9月13日(日)ヨシ矢野 ワークショップ

- ◆浜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
- ◆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