

雨の日が多くジメジメした日々も残りわずか！
今年も7月に入り、夏の日差しが
顔をのぞかせる様になってきましたね。
今月はサマーパーティーです♪
みなさん、夏の装いでご参加ください♪
たくさん踊って夏の暑さをふきとばしましょう！

What's New?

～JSDCによるイベント、講習会のお知らせ～

♪7月のラテンナイト

日時：7月9日(土) 19:00-21:30
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

♪7月のタンゴプラクティカ

日時：7月16日(土) 19:00-21:30
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

♪7月のアメリカンスタイル練習会

日時：7月30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

♪サマーパーティー 2016♪

日時：7月24日(日) 15:00-19:00
場所：北沢タウンホール 12階スカイサロン
料金：前売り4500円 前日・当日5000円

♪シニアデモチームクラスが始まります！

日時：毎週木曜日 15:05-16:05
場所：渋谷プライベートスタジオ
料金：1,000円

8月からのイベント

- ★8月6日(土) オリエンテーション
- ★8月6日(土) ラテンナイト
- ★8月8日(月) シニアアフタヌーンパーティー
- ★8月20日(土) タンゴプラクティカ
- ★8月27日(土) アメリカンスタイル練習会



サマーパーティー 2016

7月24日(日)
15:00～19:00

場所：北沢タウンホール 12階スカイタウン
料金：前売り¥4,500(7/22までのお支払)
前日・当日¥5,000
クラブメンバーは10%引き♪



♪シニア入門クラス♪

ダンスは初めて♪というシニアの皆様のため、
シニア入門クラスが始まりました！

毎週水曜日 14:00～15:00
場所：渋谷プライベートスタジオ
料金：900円

We ♥ Dancing ～ヨシ矢野のダンスコラム～

今回は健康についてです。先ずは私の話から。私のことを以前からご存知の方は、昨年辺りから「先生、ダイエットしてるんですか。痩せましたね」とよく言われます。私としてはダイエット(体重を減らす)している気は全く無く、心身健康でないとやりたい事ができないので、できるだけ健康でいようと食生活を変えました。その結果、体重は減り、全てのパンツが緩くなってベルトをきつくしている始末です。きっかけは、インターネットで体の消化についての文章を読んだことです。随分前のことでハッキリとは覚えていませんが、まず「夜から朝にかけては消化の時間だから、午後の早めの時間に食べるほうが良い」とのこと。また、最近は「3食食べる必要は全くない」ともよく言われています。確かに、お腹が空いていなくても「時間が来たから」または、時間に関係なく「何となく」食べている人が沢山いるような気がします。更に、寝ている時以外は常に何か食べたり飲んだりしている人も多いのではないのでしょうか(私自身も正月などは、一日中食べたり飲んだりしてばかりです)。そんなことを考えながら、ある時期からできるだけ消化時間を作ろうと思いました。現在は夜7時頃から朝まで、何も食べない日が週に何度かあります。意識は「食べない」のではなく、「出来るだけ消化時間を作ろう」と言う方向にあります。ちなみに、朝は果物とヨーグルト、昼は鶏肉を少しと野自家製弁当、夕方以降はなるべく早い時間に軽いものを食べます。また、体重が減ると外見の変化もありますので、人からは無理をしている様に思われがちですが、全くそのような感覚はありません。基本的に私は週7日、ダンスの講師やその関係の仕事をし、好きでやっている事ですのでストレスもあまりないですし、殆ど疲れないので休みを取りたいとも思いません。

健康についての話しに戻りますが、特に最近クラス数を増やしているシニアクラスの目的は、「健康と親睦」です。シニアクラスに来られる方で体調が気になる方には、「ダンスはいいから休んでいてください」と私は言います。ダンスは二の次です。大事なのは、家を出る事、そして歩く事です。家を出るためには、その目的に合わせての時間配分、お腹の空き具合を調整、身だしなみ、化粧、家の中の事(電気やガスの元栓確認、ペットの世話など)意識していないと思いますが、それはそれは沢山の事を気にしなくてははいけません。つまり、脳の活性化です。また、歩いて筋肉をつけること。何歳になっても、筋肉があればあるほど体が自由に動きます。筋肉は骨を支えているからです。逆に筋肉が少ないと骨は折れやすく、信号なども時間内に渡りきれないことなどが原因で、外に行く気がなくなってしまいます。

やはり世間一般で言われている様に、食事の取り方、適度な運動、できるだけストレスをためない事、が健康をキープする方法ですかね。

皆さん、それぞれの健康法を見つけてくださいね。