

まだまだ残暑の残る9月。
セミの鳴き声と共に、だんだんと秋の虫の声も聞こえて
きましたね。
ダンスを踊るには気持ちのいい季節♪Let's Dance♪

What's New?

～JSDCによるイベント、講習会のお知らせ～

♪9月のオリエンテーション

日時：9月2日(土) 16:00-19:00
場所：渋谷プライベートスタジオ
料金：無料

♪9月のラテンナイト

日時：9月2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

♪9月のタンゴプラクティカ

日時：9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

♪9月のチークダンス限定ワークショップ

日時：9月15日(金)、22日(金) 15:00-16:00
場所：渋谷プライベートスタジオ 料金：1,000/回

♪TOKYO HUSLE vol.9

日時：9月23日(土) 18:30-21:30 右記参照→

♪キューバンモーションワークショップ

日時：9月24日(日) 10:30-11:50
場所：渋谷プライベートスタジオ
料金：2,500円

♪9月のアメリカン練習会

日時：9月30日(土) 18:15-20:45
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

※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♪

♪シニア日帰り温泉ダンスツアー

日時：9月25日(月)
締切9/11! まだまだ募集中です♪

10月からのイベント

- ★10月7日(土) オリエンテーション
- ★10月14日(土) アメリカン練習会
- ★10月21日(土) ハロウィンパーティー

シニア日帰り温泉ツアー

- ・9月25日(月)
- ・七沢温泉(神奈川県)『福元館』
- ・費用：9,000円
ランチ代、ダンスフロア代、
レッスン代、温泉、送迎、
ドリンク、貸浴衣代含む。
- ・小田急線本厚木駅前 10時集合
送迎バス有り。
- ・予約締切は9月11日まで

TOKYO HUSTLE VOL9

9月23日 18:30~21:30

場所：しゃれなあど(三軒茶屋)

料金：¥1,500 (前売り~9/21)
¥2,000 (前日・当日)

初心者用、経験者用レッスンあり♪

新DVD「チークを踊ろう」

¥2,000

We ♥ Dancing ～ヨシ矢野のダンスコラム～

今回は、私が実践している、身体を楽にすシンプルな方法を2つ紹介します。

まずは、ふくらはぎへの働きかけです。以前にもご紹介しましたように、ふくらはぎは血を送るポンプの役割をする重要な筋肉です。ふくらはぎ伸ばす(刺激を与える)シンプルな方法の一つとして、エスカレーターストレッチがあります。すでにやっている生徒さんもいらっしゃいますが、普段何処かで、上ぼりのエスカレーターに乗る時、片手でつかまりながら両足の土踏まずの辺りをエスカレーターの角に当てます。

出来るだけ体重をかかとの方へ置きます。そうすると、かかとがエスカレーターの角より低くなります。角に当てる土踏まずの場所を、何処に置いたら一番ふくらはぎが伸びるのを感じながら置く場所を変えて下さい。たったの10秒やるだけでもエスカレーターを降りた時の気分はいいはず。血の流れを良くしたからです。注意してほしい事は、エスカレーターに乗ってるときかかとを上下に動かさないで下さい。反対に、ふくらはぎを鍛えたい人は、かかとを上下に動かして下さい。当然の事ですが、後ろに倒れないようにしっかりと捕まって下さいね。

もう一つは肩に働きかける方法です。部屋のドアが開いた状態(ドアと天井の間に壁がある場合)の壁の下に立って、立ったまま両手を上に上げて、両手で壁を押しながら、上半身を前に突き出して下さい。10秒くらいを2回ほどやると肩が楽になります。特に肩が凝る人にお勧めです。

皆さんには、身体を労わって頂きながら、健康でダンスを続けて頂きたいです。