

山崎かりん

7月26日(月)19時～

『山崎かりんのしなやかストレッチ』

「自律神経を整えよう！

全身ストレッチ！」

三木真&鈴木善子

7月26日(月)20時～

『三木真・鈴木善子組のスタンダードペア講座』

「ワルツ3回目はタンブルターンとシャッセロールの違い、似たようなピクチャーポーズのリードの仕方の違いを解説します！」

野村直人

7月27日(火)20時～

『野村直人が解説するラテンダンスのすゝめ』

「Let's samba!」

鈴木善子

7月27日(火)21時～

「鈴木善子の疲れない身体を手に入れよう!!□』

「フットワークどうしたら綺麗に!?!□

トータルチェック編」

尚和由里子

7月28日(水)13時～

『尚和由里子の元気になるクワバラ体操』

「午後一番の全身体操です。

身体の血行を良くして、午後もいきいきと過ごしましょう！！」

小野田のぞみ

7月28日(水)19時～

『小野田のぞみのビューティーオンラインサロン ～ダンサーとして美しくある為に～』

「しばらくお休みとなります」

野村直人 & 山崎かりん

7月28日(水)20時～

『野村直人・山崎かりんのラテンベーシック講座』

「Let's jive!」

中島由貴

7月29日(木)17時～

『中島由貴の目指せビューティーレッグ 』

Main:FOOT(feet)練習方法

3分間トーク:母校のお話□

竹内大夢 & 中島由貴

7月29日(木)18時～

『竹内大夢・中島由貴組の誰でも簡単ラテンベーシック講座』

「Paso Doble」

- ・立ち方と歩き方
- ・グランドサークル
- ・レフトフットバリエーション

金光進陪

7月29日(木)21時～

『再!! □金光進陪のマニアックラテンメカニズム』

「連動と時間差」

上半身、下半身、脚部、あらゆるパーツは綿密に連動し、時間差が生まれることによって、スムーズに運動してみえます。

マニアックなテーマを掘り下げていきます。

野地雅人

7月30日(金)19時～

『野地雅人の簡単！一緒にリズムダンス！』

「今週はジャイブでリズムダンス!! □

普段ジャイブを、踊らない人もこの機会に是非チャレンジしてみませんか？

簡単なステップからバリエーションまで、様々なステップで、体を動かしましょう！」

高橋将貴

7月30日(金)20時～

『高橋将貴の男前バレエ』

「レッスン 1-3」

夏ですね！これからどんどん暑くなっていくと思うと怖いです(T_T)

今週もご自宅から快適にレッスン楽しんでください！

竹内大夢

7月31日(土)15時～

『竹内大夢のストリートラテンダンス』

「Freestyle 最終週」

尚和由里子

7月31日(土)16時～

『尚和由里子のあれこれスタンダード講座』

「今週はお休みになります」

金光進陪

7月31日(土)18時～

『金光進陪のマニアックラテンメカニズム』

「チャチャチャディベロップメント」

今まで勉強してきたメカニズムを活用して、実際にチャチャチャのステップを実践していきます。

ステップの中にどのような技術が必要か、細かく解説しながら進めていきます。