

美しく年齢を重ねられる！Precious（プレシャス）社交ダンス

～尾崎沙織＜初めての社交ダンス＞～

◆saori 社交ダンスアカデミー教室案内◆



<目次>

ご挨拶	P3
ご受講の流れ	P4
習うペースについて	P6
レッスン内容	P8
～種目の特徴～ボールルーム部門編	P10
～種目の特徴～ラテンアメリカン部門編	P11
メニュー表	P12
お客様の声	P17
Q & A	P19
体験会のご案内	P20

<ご挨拶>



尾崎 沙織（おざき さおり）プロフィール

1982 年生まれ

神奈川県横浜市出身

A 型

趣味はサルサ、食べること。

こんにちは。

社交ダンスインストラクターの尾崎 沙織（おざき さおり）と申します。

未経験の方を対象に全く初めてでも、気軽に社交ダンスを始められるような教室づくりを目指しています。

私は、20 代の頃建築関係の仕事をしており、30 歳目前で社交ダンスインストラクターに転身しました。

そして、7 年間にわたり延べ 7000 人以上に社交ダンスを指導してきました。

無理な運動による怪我や病気を幾度と経験し、怪我をしない身体づくりの為に**武道の身体原理**に基づく身体の使い方をベースに、**キレイな姿勢や歩き方**などの基本を大切に、社交ダンスを教えています。

武道とダンスは関係あるの！？そんなふうに思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、武道と言っても空手や合気道を学ぶわけではありません。身体の使い方の根本は、武道の動きの基本から学び取れるという考え方から”武道”というワードが使われています。正しい身体の使い方を日常生活にも活かすことで、**生涯美しく！**年齢を重ねられるように、優しく丁寧に、楽しくレッスンをしています。

<ご受講の流れ>

①まずお着換えのある方はレッスン前に更衣室にて着換えを済ませて頂きます。



②時間になりましたらおよそ3分～5分ほど、一緒にウォーミングアップをします。



③ダンスのレッスンに入っていきます。



④途中お水を飲んで頂くなどの休憩時間を入れながら進めていきます。

(※休憩時間はその時によります。)



⑤最後の 10 分前になったら整理体操をし、クールダウンに入っていきます。



⑥お着換えのある方はお着換え頂き、次の予約についてケジュールの整を行います。



(※人それぞれ若干異なる場合もございます。)

<社交ダンスを習うペースについて>

社交ダンスを習う頻度についてのご説明です。

だいたい週に1回～2週間に1回くらいが定番ですが、目的や人によってさまざまですので、いくつか例を挙げていきましょう。

【運動不足解消目的でマイペースに始めたいAさんの場合】



最近運動不足だなあと感じている。たまには気晴らしをしたくて身体を動かそうと思っているAさんですが、運動不足解消が主な目的ですので代謝をあげて筋肉を緩めてあげることが大切だと思います。

この場合、月に1回のペースをお勧めします。

身体のセルフケアというものをお伝えしていますので、ご自宅でもやって頂くことができます。ですので、これくらいのペースから初めて頂いて充分かなと思います。

この場合、スカートではなく、スポーツジムやヨガなどに行くような動きやすい格好をお勧めします。

【近々ダンスパーティーにお呼ばれされているBさんの場合】



3か月後には友人に招待されているダンスパーティーがあり、すぐにでもある程度踊れるようになりたいBさんの場合。

この場合、週に1回のペースをお進めします。

まとめてやった方が覚えも早いので集中して受けられるのがいいのではないかなと思います。日頃の練習の成果を試すためにも月に一度グルーブレッスンにご参加されてみるのをお勧めします。

【ダイエットがてら楽しく踊ってみたいCさんの場合】



社交ダンスには興味をもっていてダイエットにもなるのなら楽しくマイペースにやってみたいと思っているCさんの場合。

この場合は、2週間に1回をお勧めします。

これくらいの頻度が通いやすいのではないのでしょうか？日頃の練習の成果を試すためにも月に一度グルーブレッスンにご参加されてみるのをお勧めします。

<レッスン内容>

社交ダンスは、**ボールルーム部門**と、**ラテンアメリカン部門**にわかれており、それぞれの部門において、**6種目ずつありますが**、いっぺんに6種目ではなく、1種目ずつ始めて頂きます。

【ボールルーム部門で習う事】

種目：ブルース、ワルツ、タンゴ、スローフォックストロット、ヴェニーズワルツ、クイックステップ

まずはブルースから始めて頂くことが多いです。そして、ワルツ、タンゴに入ります。

ブルースの入門ステップは1日で踊れるようになれます。

ワルツの入門ステップは、人にもよりますが、だいたい1回～3回位が目安です。

タンゴの入門ステップも、だいたい1回～3回くらいでしょうか。

とりあえずこの3種目が踊れば、パーティーで楽しく踊って頂けます。

次のステップとして、スローフォックストロットに入ります。

ヴェニーズワルツやクイックステップはあまりパーティーでは踊りません。

競技会などに出られる方は、クイックステップも、ハイクラスの競技選手であれば、

ヴェニーズワルツとクイックステップも踊ります。

【ラテンアメリカン部門で習う事】

種目：シルバ、ルンバ、チャチャチャ、サンバ、パソ・ドブレ、ジャイブ

まずは、ルンバから入っていくことが多いです。そして、チャチャチャ、シルバに進んで頂きます。

ルンバの入門ステップは、1回で踊れるようになって頂けます。

チャチャチャは、ルンバととても良く似ているので、ルンバが踊れるようになれば、チャチャチャの入門ステップは1回で踊れるようになります。シルバにおいては、人それぞれですが、1～3回位が目安でしょうか。

とりあえずこの3種目が踊れば、パーティーで楽しく踊って頂けます。

次のステップとして、サンバを踊ります。パソ・ドブレやジャイブは、パーティーではほとんど踊りません。競技会に出たい方はパソ・ドブレも、ハイクラス競技選手になるとパソ・ドブレとジャイブも踊って頂きます。

ですので、それぞれの部門3種目ずつ、合計6種目の入門ステップをまずはマスターして頂くことを目標にされてみてはいかがでしょうか？

種目の特徴

【ボールルーム部門の種目の特徴】

◎ブルース (blues)

ブルースは、4拍子のリズムで踊られるリズムダンスです。パーティーのみで踊られるダンスで、競技会では踊られません。皆さんがまず[体験会](#)で踊ってみて頂くのは、このブルースになります。

◎ワルツ (Waltz)

まず、一番大きな特徴は、3拍子の舞曲ということです。ダンスフロアを、円を描くように踊っていきますので、**回転が多く優雅**なのが特徴です。

◎タンゴ (Tango)

正式にはコンティネンタルタンゴといいます。リズムは4拍子でスタaccatoがあります。アクセントが非常に**強い力強い踊り**です。

◎スローフォックストロット (Slow Foxtrot)

リズムは4拍子で、ブルースと同じ曲で踊ることができます。**緩やかで流れるような動き**が特徴のダンスです。

◎ヴェニーズワルツ (Viennese waltz)

別名、ウィナーワルツとも呼ばれています。リズムは、ワルツと一緒に3拍子です。ワルツとの違いは**優雅で素早い**ところです。ダンスフロアをくるくると回ります。

◎クイックステップ (Quick Step)

の名の通り、**軽快で素早いダンス**です。飛んだり跳ねたり走ったり！でも時にはワルツのように滑らかにも動きます。

【ラテンアメリカン部門の種目の特徴】

◎ルンバ (Rumba)

ルンバとは、キューバのアフリカ系住民から生まれたラテン音楽です。滑らかでゆったりした動きが特徴です。よく、愛の表現などと解釈されることもあります。

◎ジルバ (jitterbug)

ジルバの特徴は、リズムカルで軽快に踊るダンスです。

ブルースと同じで、競技会では踊られない、パーティー用のダンスです。

◎チャチャチャ (ChaChaCha)

一言で表すと、軽快で歯切れのよいダンスです。メリハリがあり素早く動くことが特徴で、元気よくはつらつとしたイメージでしょうか。

◎サンバ (Samba)

サンバの特徴は、エキサイティングな音楽に合わせて脈打つようなリズムや動きです。

◎パソ・ドブレ (PasoDoble)

パソ・ドブレの特徴は、闘牛場をイメージしているところです。男性は闘牛士になりきり、女性は闘牛士の恋人であるフラメンコダンサー、ケープ、牛になりきります。

◎ジャイブ (jive)

ジャイブは、ジルバと同じ曲で踊れます。ステップも似ているので、ジルバの発展型と言ったところでしょうか。元気に飛び跳ねるような明るいイメージのあるダンスです。

<メニュー表>

【回数券】 5回券/10回券

回数はどちらかお選びいただけます。基本的にマンツーマンセッションになります。

【コースメニュー】

美背中★アンチエイジングコース

◆楽しみながら、姿勢や歩き方を直したい方向けです◆

姿勢が良くなり、背中丸みをなくすことで見た目を若返らせることができます。

クルージングや社交場でよく踊られる簡単なステップを踏みながら、キレイに歩けるようになって頂けます。きれいに歩くことで自然と姿勢も良くなり、気になる背中丸みもシャープで若々しい後ろ姿になるような身体の使い方を身に付けて頂きます。

年齢と共にかわっていく体型の変化が気になる方や、最近年上に見られることが不安な方にお勧めのコースです。

全5回（60分コース）

※基本的にはマンツーマンセッションになります



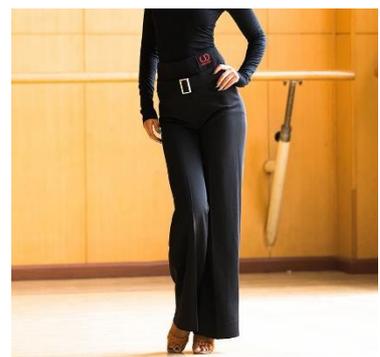
スタイルアップ★美ボディコース

◆身体を動かすのが好きな方や、汗をかいてデトックスをしたい方向けです◆

社交ダンスのステップを踏みながら、上記の美背中★アンチエイジングに加え、更に引き締まったボディラインに導きます。女性らしくエレガントに見える所作も自然と身に付き、パーティーや社交場で踊る機会があった時に軽く楽しめるくらい踊れるようになります。立ち方、歩き方に加え、踊っている姿もキレイになるので、一目置かれ、普通とはちょっと違うオーラを纏うようになることができます。

全 10 回（60 分コース）

※基本的にはマンツーマンセッションになります



ときめき★ダイヤモンドコース

◆エスコートに合わせてカッコよく踊れるようになりたい方向けです◆

上記の美背中アンチエイジング、スタイルアップ★美ボディに加え、エスコートされ上手になれることで男性を気持ちよくさせるコミュニケーションが自然と身に付きます。

普段の日常にも活かせる男女間のやり取りを社交ダンスを通じて学べます。

緻密なコミュニケーションを大切にして踊ることでダンス技術も上達します。

見た目のスタイルやキレイさはもちろん、テレビで芸能人が踊っているように

カッコよく踊れるようになりたい方におすすめです。

全 20 回（60 分コース）

※基本的にはマンツーマンセッションになります



モテモテ★ジェントルマンコース

◆女性にモテたい、コミュニケーションがとりたい男性向けです◆

女性へのエスコートやマナーとして社交ダンスを踊ります。

女性が気持ちよく踊れるくらい上手にリードできるようになれますし、ダンス場だけでなく、普段の日常生活のエスコートやデート時にも十分生かして頂けます。

身体を動かしながらエスコートをしていくことで、身体を程よく引き締めつつ、女性の心理を考え、心や身体の距離感、相手の気持ちも感じて頂けます。

女性にモテるようになりたい方、デート時に喜ばれるようになりたい方にお勧めです。

全 10 回（60 分コース）

※基本的にはマンツーマンセッションになります



わくわく★ダンスセッション

◆日ごろの練習の成果を発揮して頂けるパーティー形式のグループセッションです◆

日頃練習してきた成果を受講生さん同士で踊っていただく事で発表又は、練習をして頂ける場です。

相手によって感覚や体形など違います。誰とでも上手に踊れるように練習することでだれとでも上手にコミュニケーションをとって頂くことができるようになります。

最初は緊張するかもしれませんが、徐々に慣れていきますのでご安心下さい。

本当のダンスパーティーを想定して進めていきますので、いざパーティーや社交場にでた時に困らないように自信をつけて頂く事ができます。

自由参加になりますのでご都合があう時に是非ご参加下さい。

月に1～2回（90分）



<お客様の声>

- もっと色々な人に広めたい！（Uさん女性 50代）



楽しくて楽しくて、もっといろいろな人に社交ダンスを身近に感じてもらいたいと思いました。身長が気になっていたのが嘘みたいに気にならなかったことにビックリ!!

- 毎回元気と自信をもらっています。（Mさん女性 40代）



姿勢は自然に良くなりました。何気ない所作が綺麗であるとか、上品だとほめられるようになったことが嬉しいです。

社交ダンスは自分のペースで続けられるオススメしたいスポーツです。

- 社交ダンスのイメージが変わった！（Uさん女性アラフォー）



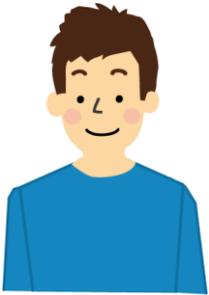
元々ダンスが上手でなければ踊れないと思っていましたが、いくつかのステップを覚えるだけで自分にも出来ると思えました。もっと色々な人のダンスも見て覚えていきたいです。

- 腰痛改善にまでなった！（Kさん女性 30代）



姿勢が悪くなってきたし、運動不足で腰痛にも悩んでいました。2歳の息子の抱っこが辛かったのが楽になったし、姿勢が直りました。空き時間にセルフケアをしています。

- 男女のコミュニケーションに良い！（Kさん男性アラフィフ）



社交ダンスは男女がコミュニケーションとれる良い手段だと思いました。
楽しいイメージに変わりました。教えるのがとても上手だし明るくて楽しいです。

- 背骨や腕を伸ばして良いエクササイズ！（Cさん女性ミドル世代）



背筋のばして、腕を伸ばして…これだけでも良いエクササイズになりました。
自分には踊れる気がしませんでした。優しく教えていただけて踊れるようになるとどんどん楽しくなりました！そして、背筋がのびていると、女性は美しいですね！

- お腹がきゅっと引き締まった！（Mさん女性30代）



背筋が伸び、お腹もキュッと引き締まった気がする。難しく考えていたが、皆で楽しく、身体がぼかぼかになった。姿勢を糸電話に例えるなど、自分でイメージが出来てとてもわかりやすかった。

<Q&A>

Q 本当に踊れるようになりますか？

はい！どなたでも踊れるようになります。講師が気持ち良く歩けるようにエスコート致しますのでご安心下さい。

Q 一人でも参加できますか？

はい！もちろんです。お一人でご参加される方がほとんどです。講師と組んで踊りますので、安心してお越し下さい。

Q 身体が固くてもできますか？

はい！大丈夫です。社交ダンスに身体の固さは関係ありません。歩ければどなたでも出来ますのでご安心下さい。

Q 大人になってからでも始められますか？

はい！始めて頂けます。社交ダンスを始めるのに年齢は関係ありません。シニアから始めたたくさんの方が楽しく踊られています。

<体験会のご案内>

全く初めての方でも気軽に社交ダンスを始めて頂けるように[体験会](#)を設けております。体験会というのは、社交ダンスがどんなものなのかを試してみることができる場です。レッスンの雰囲気をご自身に合うのか、やっていけそうかなどを確かめてみて下さい。

マンツーマン、グループ、1回ずつ体験して頂けます。

体験会は、靴も専用の練習着も要りません。どうぞ手ぶらでお越し下さい。

ダンス経験が無くても、歩ければどなたでもご参加頂けます！

▼詳細は[こちら](#)▼



【体験会お申込み方法】

1.まずは、下記の申し込みたい体験会をクリックしてお名前などをご入力いただき、確認ボタンを押してください。

[◎マンツーマン体験会\(45分\)に申し込む場合はこちらをクリック](#)

[◎マンツーマン体験会\(90分\)に申し込む場合はこちらをクリック](#)

[◎グループ体験会\(60分\)に申し込む場合はこちらをクリック](#)

2.入力に誤りがないか確認ができましたら「申し込む」ボタンを押してください。

※体験会のお申込みは、お電話でも受け付けております。

お気軽にお問合せ下さい。

レッスン中は出られませんので、留守番電話にメッセージを残しておいて下さい。

翌日、こちらより折り返しのお電話を差し上げます。

お電話での体験会のお申込みはこちら↓

050-5362-5899

※その他お問い合わせは[こちら](#)から

少しでも多くの方に社交ダンスの魅力を味わって頂きたいと思っております。

お会いできますことを楽しみにお待ちしております。

Saori 社交ダンスアカデミー

尾崎沙織

教室場所	市川・東京都内
E-mail	saoristretch@gmail.com