

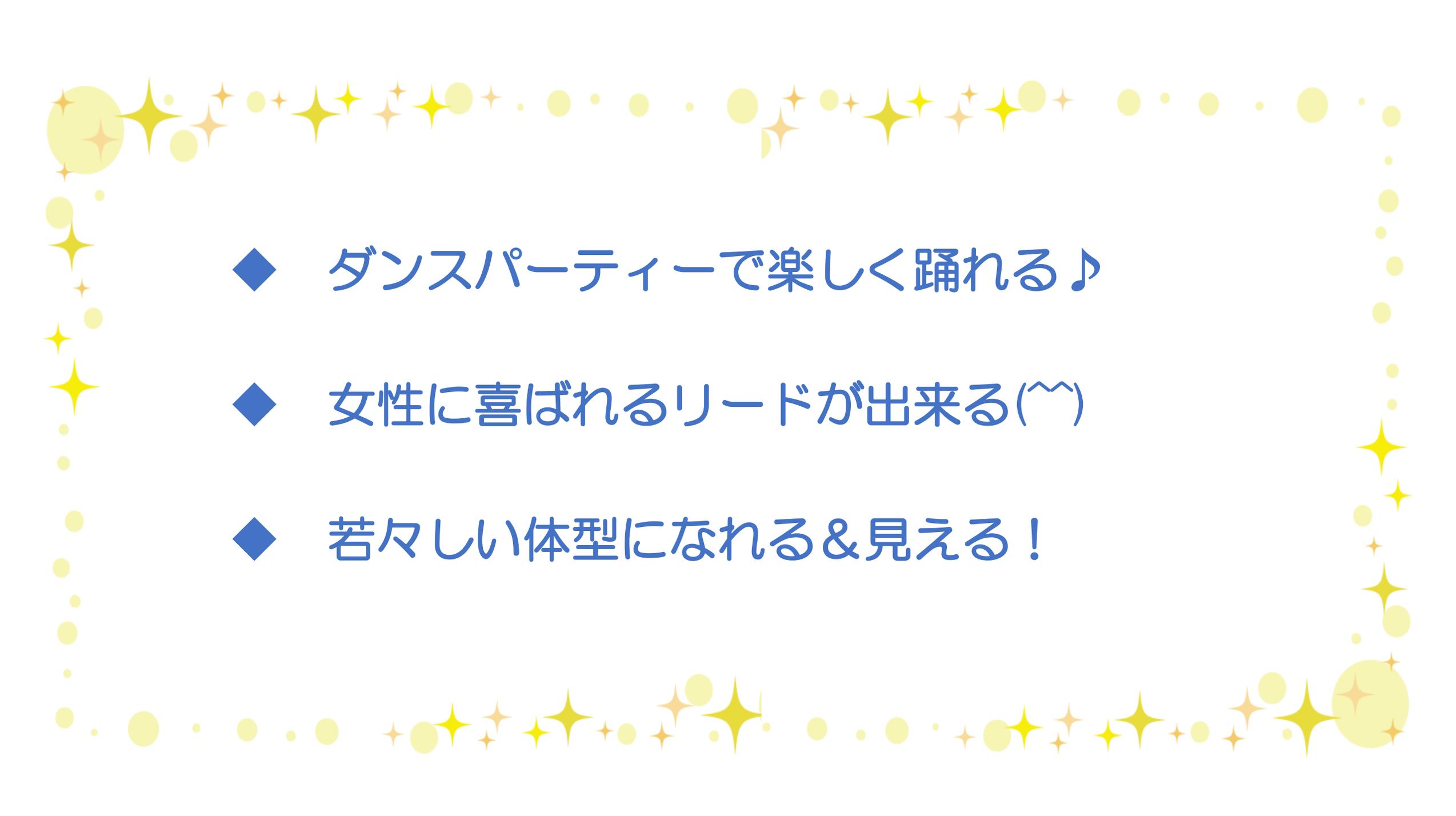
関根 裕二様

&

尾崎 沙織

未来ノート



- 
- ◆ ダンスパーティーで楽しく踊れる♪
 - ◆ 女性に喜ばれるリードが出来る(^)
 - ◆ 若々しい体型になれる&見える！

第1回目 ダンスレッスン

ブルース

基本ステップが踏めるようになる

相手に伝わるホールドができる

見た目も美しいウォーキングが身に付く



第2回目 ダンスレッスン

ジルバ

基本ステップが踏めるようになる

相手に伝わる「手」の使い方

ラテンの基本的なポジションが分かるようになる



第3回目 ダンスレッスン

ワルツ ～1回目～

基本ステップを知る

エスコートする方向や角度が分かる♪

上手に回転することができる



Waltz ~ワルツ~ パーティーステップ

フィガー	回転量	カウント	スタート時の身体の向き	フィニッシュ時の身体の向き
1 ナチュラルターン	1/4	123 123	壁斜め	中央斜め
2 クローズドチェンジ	--	123	中央斜め	中央斜め
3 リバースターン	1/4	123 123	中央斜め	壁斜め
4 ホイスク	--	123	壁斜め	LODにPP
5 シャッセフロムPP	--	12&3	LODにPP	壁斜め
6 ナチュラルスピントーン	1/2	123 123	壁斜め	新LOD中央斜めに背面
7 リバースターン (4~6歩)	1/4	123	新LOD中央斜めに背面	壁斜め
8 クローズドチェンジ	--	123	壁斜め	壁斜め
9 ナチュラルターン (1~3歩)	1/4	123	壁斜め	中央斜めに背面
10 アウトサイドチェンジ	1/4	123	中央斜めに背面	壁斜め
11 ナチュラルスピントーン	1/2	123 123	壁斜め	新LOD中央斜めに背面
12 リバースターン (4~6歩)	1/4	123	新LODの中央斜めに背面	壁斜め

第4回目 ダンスレッスン

ワルツ ～2回目～

基本ステップが踏める

相手に伝わるリードが身に付く♪

左回転と右回転を使い分けられる



第5回目 ダンスレッスン

ルンバ ～1回目～

基本ステップのおさらい

相手にとって心地よい手の使い方♪

リズム・音楽がとれるようになる



Rumba ～ルンバ～ パーティーステップ

フィガー	カウント
1 予備歩+オープンヒップツイスト～ファンポジション	41 2341 2341
2 ホッケースティック	2341 2341
3 ニュー・ヨーク	2341 2341 2341
4 アンダーアームターン	2341
5 ハンドtoハンド	2341 2341
6 スポットターン	2341
7 オープンヒップツイスト～ファンポジション	2341 2341
8 アレマーナ	2341
9 ロープスピニング	2341 2341
10 オープニングアウト	2341 2341 2341
11 スパイラル～アイーダ	2341
12 キューバンロックス	2&341
13 スポットターン	2341

第6回目 ダンスレッスン

ルンバ ～2回目～

基本ステップに慣れる

リードする方向を知る♪

音楽に合わせて踊れるようになる



第7回目 ダンスレッスン

タンゴ ～1回目～

基本ステップを知る

タンゴホールドが組めるようになる

タンゴウォークが出来るようになる♪



Tango ~タンゴ~ パーティーステップ

フィガー	回転量	カウント	スタート時の身体の向き	フィニッシュ時の身体の向き
1 2ウォークス	--	SS	壁斜め	壁斜め
2 プログレッシブリンク	--	QQ	壁斜め	LODにPP
3 クローズドプロムナード	--	SQQS	LODにPP	逆中央斜めに背面
4 バックコレテ	1/4	SQQS	逆中央斜めに背面	中央斜め
5 2ウォークス	--	SS	中央斜め	中央斜め
6 リバースターン	3/8 1/4	QQS QQS	中央斜め	壁斜め
7 5ステップ	1/4	QQQQS	壁斜め	新LODにPP
8 クローズドプロムナード	--	SQQS	新LODにPP	壁斜め
9 プログレッシブリンク	--	QQ	壁斜め	LODにPP
10 プロムナードToロックターン	3/4 1/4 1/4	SQQS QQS QQS	新LODにPP	壁斜め

第8回目 ダンスレッスン

タンゴ ～2回目～

基本ステップに慣れる

リードする方向、角度が分かる

リズム、音楽に合わせて踊れるようになる♪



第9回目 ダンスレッスン

チャチャチャ ～1回目～

基本ステップを知る

早い音楽に合わせて腕の使い方を習得

早い音楽でもリードできるコツがわかる



ChaChaCha ～チャチャチャ～ パーティーステップ

フィガー	カウント
1 予備歩+オープンヒップツイスト～ファンポジション	4&1 234&1 234&1
2 ホッケースティック	234&1 234&1
3 ニュー・ヨーク	234&1 234&1 234&1
4 アンダーアームターン	234&1
5 ハンドtoハンド	234&1 234&1 234&1
6 スポットターン	234&1
7 ベーシックステップ	234&1
8 ターキッシュタオル	234&1 234&1 234&1 234&1 234&1
9 3チャチャチャズ (前) ～ファンポジション	23 4&1 2&3 4&1 234&1
10 アレマーナ	234&1 234&1
11 3チャチャチャズ (横)	23 4&1 2&3 4&1 234&1 2&3 4&1 234&1
12 スポットターン	234&1

第10回目 ダンスレッスン

チャチャチャ ～2回目～

基本ステップに慣れる

リードする方向、角度が分かる

音楽に合わせて踊れるようになる



第11回目 ダンスレッスン

ブルース・ワルツ・タンゴ

スタンダード3種目の基本ステップおさらい

スタンダード共通のリードのコツを掴む

パーティーに備えて3種目に踊り慣れる



第12回目 ダンスレッスン

ジルバ・ルンバ・チャチャチャ

ラテン3種目の基本ステップおさらい

ラテン共通のリードのコツを掴む

パーティーに備えて3種目に踊り慣れる



第13回目 ダンスレッスン

ステップアップに備えて・・・

苦手な種目やステップを強化できる

軸のあるしなやかで強い身体が手に入る

女性が喜ぶエスコートが分かる♪



第14回目 ダンスレッスン

ステップアップDAY

身体をコントロールできるようになる♪

引き締まったカッコいいボディになる！

一目置かれるオーラを纏える



第15回目 ダンスレッスン

ワルツ ステップアップ

応用ステップを知る

ステップを自分で組み合わせることが出来る♪

リードで踊れるようになる



第16回目 ダンスレッスン

ルンバ ステップアップ

応用ステップを知る

ステップを自分で組み合わせることが出来る♪

リードで踊れるようになる



第17回目 ダンスレッスン

タンゴ ステップアップ

応用ステップを知る

ステップを自分で組み合わせることが出来る♪

リードで踊れるようになる



第18回目 ダンスレッスン

チャチャチャ ステップアップ

応用ステップを知る

ステップを自分で組み合わせることが出来る♪

リードで踊れるようになる



第19回目 ダンスレッスン

パーティーに備えて

ランダムに6種目を踊れるようになる

相手に合わせてリードを使分けれるようになる

パーティーのマナーが習得できる



第20回目 ダンスレッスン

パーティーのシミュレーション

実際のパーティーを想定して音楽をかけてひたすら踊る。

女性を誘うところから踊り終わりまで何回も繰り返すことで

自信がつく・見た目の印象が変わる・かっこよくなる

行ってらっしゃい(^ ^)/