

# 基礎力UP 完結テクニカクラス

## 30分基本テクニカクラス(石井)

### 水曜日19:00~19:30 基本サパテアード

フラメンコを踊るうえでの基本中の基本！

サパテアードをきちんと練習して、美しい音が出るようになりましょう！

サパテアードの基本から見直し、自分の弱点を克服して下さい。

足音が弱い方やコンパス感が不安な方はぜひ受講して下さい♪



講師：石井あゆみ

2名以上で開講

料金：

並行受講予約者

1回 ¥540-

予約無しor当日予約者

1回 ¥810-

休会者

1回¥1,080-

ビジター

1回¥2,160-

### 土曜日11:30~12:00 基本テクニカバリエーション

フラメンコを踊るうえでの上半身使いの基本であるブラソ使い

(ポジション、手首や肘、肩、肩甲骨等の使い方等) や

マルカールを繰り返し練習して、フメンコを踊れる身体作りをしましょう！

マルカールの練習をする事によってコンパス感が養われ

次第に踊りの振付も取りやすくなります。(リズムアクセントの強化)

リズムにのって体が勝手に動いてくれるまでまずは練習あるのみ♪

その他、様々なフラメンコの基本を週替りに行っています!!

#### レッスンの主な内容 (週によって変わります)

- ・ストレッチ
- ・マルカール
- ・基本のブラソ
- ・パルマ
- ・カデラ(腰)
- ・ブエルタ etc...

## 昼60分基本テクニカクラス(Selva)

### 木曜日13:00~14:00 セルバ基本テクニカ

自分の弱点と向き合って身体と踊りをコントロールできるようになりましょう！

通常の振付クラスだけではみっちりと練習できない色々なバリエーション

(サパテアード・マルカール・ブラソ・ブエルタetc)の強化を♪

対象：経験1年以上の方ならどなたでもOK

講師：セルバ・コルテス 2名以上で開講

料金：並行受講予約者 1回¥1,080-

予約無しor当日予約者 1回¥1,620-

休会者 1回¥2,160- / ビジター 1回¥4,320-



1月19日スタート