

だっ相田だもの。

『何から学ぶ?』

私たち人間って、今自分がしている事や、やってきた事に安心感を持って、中々新しい事や違う事にチャレンジができなくなる事ってありませんか?もちろん物事を継続する・安定を求める事も大事だと思います。ただ、その為には常に進化する・進歩する事が実は大事だと思っています。今の世の中、自分の興味ない事や関係のない事に対して無関心・無気力であったり、反発的な事が多くなったなあと感じます。自分の考えや得意な事・好きな事だけに没頭して、周りの意見を無視しがちに。僕は有難い事に、多くのチャンスに恵まれています。生徒さんをはじめコーチや諸先輩方から色々な知恵や歴史を教えていただいたり、選手会の仕事では大イベントの運営を任せてもらえたり、パートナーの舞子の突拍子もない思い付きで新しい事にチャレンジできたりと…。そのどの場面でも、様々な発見や気づきがあります。そしてその発見や気づきが今の自分の血となり肉となつていると思います。未来のカギ(ヒント)は、必ずどこかにあると思っています!これからも、日頃から色々な物事に興味を持ち、チャレンジしていきたいと思つています!それが自分の糧になると信じて!

(相田和也)

三木思ふ 故に三木在り

『マインドフルネス・アプリのすすめ』

皆様よく寝れていますか?唐突な質問からのスタートですが、ここ2年位利用しているマインドフルネス(瞑想)アプリが優秀なので紹介したいと思います。スマートフォンで利用できる「calm」(カーム)という名前のサービスで、ナレーションの声に合わせて目をつむり、呼吸をしながら話を聞くだけで瞑想ができるのですが、私はもっぱら「深い眠り」のコンテンツを愛用しています。ナレーションに従って横になり、深呼吸をした後に足先から頭頂部に向かって体の様子を観察していく流れなのですが、ナレーションの声が優しく、とても心地が良いです。特に最初の方の「今日一日を、忘れることを自分に許しましょう」というフレーズで、いつも染みるように癒やされます。布団の中でこれをかけると、びっくりするほど寝れます!電車の移動時間が長く、少し寝たいような時にも聞いたりしています。ただ、年間使用料がちよっと高め。でも、無料の同様のアプリとはやっぱり質が違います。7日間のトライアルがあるので興味がある方は是非試してみてください。(解約し損ねると料金がかかるので注意してください)おすすめです。

(三木すみれ)

Maiko's Diary



今回は3年ぶりに行って来ましたUK留学についてお話ししたいと思います。久しぶりのイギリスでのレッスン、競技会は自分が留学に行く前に想像してたより得たものが多かったです!今回の留学では初めて向こうのヘアメイクさんにヘアメイクをして頂いたのですが本当に上手でカッコよく仕上げてくださいました。まるで別人のような自分になったことで競技会にも自信を持って臨みましたし、向こうの最先端のヘア、メイクを知れたことは私にとってとても大きな収穫となりました。日本に帰ってきてそのヘア、メイクに近づける様に今努力しているところなのですが効果が少しずつ表れてきているのかなあと感じています♥そのヘア、メイクさんに自分でSNSで連絡をとって、とチャレンジ出来たことも良い経験になりました。勇気を出してトライしてみても本当に良かったです(*^^*)他には海外のダンサーさんが沢山いる中で練習したり、実際に踊っているところを観ることで凄く刺激を受けましたし、色々なアイデアをもらう事も出来ました。そして今回自分にとって1番大きな気付きはペアダンスとはどういうものかを学べた事です。恥ずかしながら今まで気づいてなかった、気づこうともしていなかったペアダンスにおいてとても大事な事を学べたことによって今自分の踊りが変わってきているのを感じています。このまま自分達の踊りを更にパワーアップしていける様、学んだ事を活かしていきたいと思つています!!目指せ!準決勝!!!これからの相田・川上組にご期待ください!!!

(川上舞子)

スタッフのつぶやき



最近踊っている時間より、キーボード打っている時間が長くなりました(悲)

留巳



今年は久々に大河ドラマに挑戦。実家にいた頃は家族で見ました

留巳



最近コネクションのテクニックで発見がありました!(^^)/

三木



ドレス購入のため初めて海外送金しました!

三木



最近ようやくペアで踊る醍醐味が分かりました!♥

三木

おニューのドレスで気分はhappy♪

三木

大きいテープボール作ってます!(。-`ω-)

三木

☆また始まります! グループレッスン☆

- **NEW STEPS TO SUCCESS!!** 毎週月曜日 16:00~ **定期化決定!**
~ニューステップ トゥーサクセス~ 2ｽﾀｯﾌﾟ 担当:三木
元世界チャンピオンのミルコ&アレッシアが踊ったDVDのステップをシャドーで踊るクラスです!
※定期になりましたので通常と同じく3名以下は25分、4名以上で50分となります。
- **上級スタンダードグループレッスン** 種目はWaltzです!
4月19日(水) 19:00~19:50 3ｽﾀｯﾌﾟ (要予約) 担当:加藤
- **パソドブレ講習会** これであなかもハトサブレからパソドブレへ!
3月24日(金) 16:00~16:50 3ｽﾀｯﾌﾟ (要予約) 担当:相田
- **ヴェニースワルツ講習会** 4月はVwの初歩からやります★
4月18日(火) 17:00~17:50 3ｽﾀｯﾌﾟ (要予約) 担当:加藤
- **稲美のウォーク道場 -Next Stage-** ウォークからダンスを見つめ直しましょう!
3月28日(火) 15:00~15:50 2ｽﾀｯﾌﾟ (要予約) 担当:稲美
- **♥KPOPクラス♥** KPOPアイドルの振付を完コピ♪今回は**ルセラフィム**さん♥
3月29日(水) 20:00~20:50 2ｽﾀｯﾌﾟ (要予約) 担当:舞子

♡アミちゃんすくすく日記

初めバレンタインチョコを作ってみました。チョコシートって、お湯でとけることを初め知りました。作っているうちに自分が食べたくなってちよっとぺろりとしちゃいました(^^;

(あみ)



アウプー

『イギリス食生活』

皆様こんにちは!稲美です。私は今年の1月、イギリスにダンス留学してきました。あたたかく送り出してくださった皆様には大変感謝しています。ありがとうございました。海外の試合に出場したことはあるものの、レッスンを受けた練習会に参加したりするのは初めてだったので目に映るもの全てが新鮮で驚きに満ちた毎日を送ることができました。海外のダンサー達の熱量、一気に沸き上がる会場の熱気、今思い出しても胸が熱くなります。イギリスに行ったと言うと、ダンス以外のことで大体の人に食事は美味しかったの?とよく聞かれます。イギリスの食事は日本人向きではないというのはよく聞く話です。しかし私の場合はそんなに不便さを感じませんでした。朝食付のビジネスホテルに滞在していたのですが、その朝食が美味しくて毎朝モリモリ食べていました!イングリッシュ・ブレイクファーストというやつで、トースト、ベーコン、卵、ビーンズ、マッシュルーム、ハッシュドポテト等が定番です。どれもシンプルな味付けで飽きがこない美味しさでした。もちろん日本からも食糧は持って行きました。小さな電気鍋を用意したので、それでレトルト食品を湯煎したりお米を炊いたりしていました。ホテルの近くに大きなスーパーがあり、日本にはないスケールの大きさに驚きました。スーパーに日本風のインスタントラーメンが売られていたりして、興味本位で買って食べてみたのですがなかなか美味しかったです!ホテルには電子レンジや冷蔵庫がないので色々工夫して生活していたのが思いがけず楽しかったです。日本での便利な生活が当たり前ではないのだなと実感しました。しみじみ…。今回の留学で学んだことを活かして今年一年更に精進して参ります!応援のほどよろしくお願ひいたします。

(吉田稲美)

踊り込まNight(ないと)!!! (フリー練習会)

★月曜日 行) ★木曜日 ｽﾀｯﾌﾟｰﾄﾞ 20:00~21:00
会員様 1人500円 非会員様1人700円

Jr.チャレンジクラス

第2土曜日
13:00~13:55
2ｽﾀｯﾌﾟ 担当:全ｽﾀｯﾌﾟ

K@Kカップルダンス練習会

土曜日 19:00~20:00
2,000円/ｶｯﾌﾟﾙ
担当:加藤



お問い合わせ

〒120-0034 東京都足立区千住3-1 柏光ビル6F
☎03-52841452 <http://www.ks-da.com/> 2023.4