

大人のための「社交ダンス体験会」開催いたしました!

6月8日(水) 19:00~20:00に、初めての方向けの、社交ダンス体験会を開催いたしました。参加費無料で、ダンスマナー講座から、ジルバ&ブルース講習、スタッフによる実演披露と内容盛り沢山の1時間でした!当日は、会員様も含め十数名の方にご参加いただきました。今後も、このような企画を開催して参りたいと思いますので社交ダンスに興味があるお知り合いの方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください!!



※初心者フリーダンス※

フリーダンスをやってみたくて、まだ経験者の中で踊るのはちょっと怖いなあと思っているその貴方!! 初心者さんの為のフリーダンスを開催します! 簡単なステップでOK! まずはフリーダンスがどういものなのか知っていきましょう☆この機会に是非レッスンツトライ!

8月13日(土) 18:00~19:00 3スタンプ(要予約)

アミちゃんすくすく日記



今年の運動会は、みんなでダンスを披露しました。間違えずにできて嬉しかったです。徒競走も最後まで走りぬきました。楽しかったです!

面白いクラス続々登場! スポットグループレッスン☆

稲美のウォーク道場

8月23日(火) 15:00~15:50

ひたすらウォーク(ルンパ・チャチャチャ・サンバ)のレクチャーをします!!!

2スタンプ(要予約) 担当:稲美

上級スタンダードグループレッスン



9月14日(水) 19:00~19:50

種目はTangoです☆上級ステップを皆で踊れるようになります!!

3スタンプ(要予約) 担当:加藤

こんな一冊が欲しかった!!



この一冊を読めば社交ダンスの事が全てわかる!!! 最強なガイドブックを作成しました!! 無料でお配りしています♥社交ダンスや競技ダンスの始め方、社交ダンス用語の説明、歴史等々、社交ダンス未経験者や始めたての方はもちろん、ベテランの方でもなるほど!と思うような情報盛り沢山☆教室に置いてあるので皆様ぜひ手に取って読んでみて下さいね! また社交ダンスに興味を持っている方が身近にいらっしゃいましたらぜひお渡ししてあげてくださいね(^^)

パソドブレ講習会

中々踊る機会がないパソドブレ この機会に学んでみては? ☆



8月19日(金) 17:00~17:50

バスタオルか風呂敷をご持参下さい 3スタンプ(要予約) 担当:相田

真夏の夜のシークエンスダンス

8月24日(水) 19:00~19:50

シークエンスとはあらかじめ決められた振りつけを踊る事です。普段踊っている社交ダンスの元になったシークエンスダンスを皆で踊りましょう!

2スタンプ(要予約) 担当:三木

ガールズワラン

シャドーで女性のステップを踏みまます。1人でも美しく魅せられるように一緒に頑張りましょう♥

8月24日(水) 20:00~20:50

2スタンプ(要予約) 担当:舞子

新学期第5回 ヴェニーズワルツ講習会

8月16日(火) 17:00~17:50

3スタンプ(要予約) 担当:加藤

今だからこそ覚えよう! ダンス用語Ⅲ

8月25日(木) 15:30~16:20

相田特製の用語資料を用いて、その用語の説明をしていきます! 知っておくと得する事間違い無し!!!

3スタンプ(要予約) 担当:相田

舞子の鬼スパルタレッスン

ダンスに必要な細かい動きを徹底的にやりこみます!!! 自分の体にムチを打ちたい人、集まれ!!! 1週間追い込もう!!!

9月5日(月)~10日(土) 17:00~17:25

各回2スタンプ(要予約) 担当:舞子

ジュニアチャレンジクラス!!

毎月第2土曜日 12:45~13:55 1人2スタンプ

毎回オープンスクール実施中! 見学、体験是非いらして下さい!

KSDAでレッスンを受けている小学生・中学生向けにトレーニング・ストレッチ・基礎練習・共通フィガーの練習をします! 集団でのレッスンを通じ、マナー・競争心・協調性等を育み、個々の心身の成長をより向上させましょう! まずは元気な挨拶から!

だっせ相田だもの。



『今頑張っている事』 (相田和也)

僕は今、プロ競技ダンス選手の集まりからなる選手会の事業部部長を務めさせていただいております。この事業部というのは、毎年8月末に行われていた「ダンスフェスティバル」という大規模なパーティーを開催運営するのが大きな仕事の一つです。新型コロナウイルス感染症の影響により、昨年一昨年と2年連続で中止を余儀なくされたのですが、今年こそ3年ぶりに開催が出来るよう頑張っております。時流からしてリモート会議の事が多く、イベント運営に不慣れな選手たちは、物事を進めたり決めたりするのに非常に困難を極めました。目と目を合わせ、手と手を取り合い、同じ空間、同じ音楽を共有する最高のコミュニケーションな社交ダンスをしている僕らにとっては、リモートは違和感でしかないのです。リモートは、当然便利な事も沢山ありますが、やはり僕たちの愛する「社交ダンス」と同じリアルなコミュニケーションが、僕は1番好きですし、大切に感じています。そんな素晴らしい「社交ダンス」をもっと沢山の人の人にも知ってもらいたい! してもらいたい! そんな想いから、先に話したイベントでは、なんと! なんと! この規模では初めての入場無料の枠も新設する事になりました。将来、誰とでも社交ダンスを通じて仲良く、そしてさらに人生が豊かになるような世界を目指してイベント成功に向け頑張っている次第です。

MMP



みきのミニピラティス (三木すみれ)

こんにちは! みきです。暑い日が毎日続きますが、皆様元気にお過ごしでしょうか? さて、暑さとともに厄介なのが湿度ですね。今日は、以前ピラティスの教室で教わった話をコラムにしたいと思っております。

暑いときは汗をかくと思いますが、その汗が蒸発するときに周囲の熱を奪う(気化熱)ので体温が下がる仕組みになっています。それが、湿度が高い場合、汗が大気中に蒸発しづらくなります。さらに、体温は高いままなので、体内から冷やそうと冷たい飲み物を飲みがちになります。すると体の水分が多くなり浮腫みがちになります。特に腎臓が水分を上手く排せつできないと、重くなるため、体内で本来の位置より少し落ちてくるそうです。そうすると、腸などの臓器が圧迫され、血液などの循環が悪くなり、不調につながったりするようです。(風が吹くと桶屋が儲かるみたいな話ですが) ★やってみよう! 仰向けに寝て、おしりの下にクッションでも枕でも何かしら物を挟み、両膝を両手で抱えるようにします。下垂した臓器が重力を利用して元の位置に戻るため、少し楽になるかも! もちろん熱中症にならないためにも水分補給は大事! そして排せつすることも大事! めぐりを良くして、すっきり健やかな状態を目指しましょう!

ご紹介者の方もお得なキャンペーンを計画中!!! 決まり次第、HPやSNS等でお知らせいたします! お見逃しなく!!!



年内フリーダンススケジュール

♪ 9月13日(火), 27日(火) ♪ 11月 8日(火), 22日(火) ♪ 10月18日(火) ♪ 12月13日(火)

17:00~17:50 8スタンプ 定員10名(先着順) ※参加回数が少ない方を優先とさせていただきます

Maiko's Diary まいこの回想日記♥



こんにちは! 舞子です。今回は私達の地方遠征について書いていこうと思います(\*^^\*)日本インターから始まり、北海道インター、名古屋インター、大阪インター、九州インターと地方インターを全部回ってきました! 13年ぶりの地方インター開催という事で回る選手もとても多かったです。結果は北海道・名古屋・大阪は準決勝に1つ届かない成績で、最後の九州だけ準決勝に行く事が出来ました! 九州は私の地元北九州で開催だったので父や友達が応援に駆けつけてくれました! 大切な人達が観てくれている中で準決勝に残れてとても嬉しかったです(>\_<)♥ただこの地方インター何が辛かったかという審査員の先生方がほぼ変わらないので結果も変動しにくい、その中で最後まで回り続けるというメンタルの維持が凄く大変でした(;;) しかも試合・移動・試合という中日1日しかないスケジュールで疲れも中々とりにくかったです。でもこのハードスケジュールをこなしたことによって沢山の事もありましたし、自分たちにとってダンス面でも精神面でも、とてもプラスになったと思います。留守の間色々とお迷惑をお掛けしましたが、行かせていただきありがとうございます。そしていつも日頃より私達相田・川上組を応援して下さいの皆様、本当にありがとうございます!!! この地方遠征で学んだ事を活かし、まだまだ上を目指して頑張りますので引き続き応援よろしくお願ひします!! 更に詳しくはKSDAブログに書いてありますので皆様ブログの方も是非読んでみて下さいね(^^)

アサヒ



『暑さよりも冷えが大敵』 (吉田稲美)

こんにちは、稲美です! 暑い夏がやってまいりましたね。夏が来るとつい嬉しくなってアイスや冷たい飲み物を摂りがち...のせいかこの度お腹を壊してしまいました。胃が弱ると体全体の調子も悪くなってしまいますね。自分の浅はかさを後悔しつつ、お腹に良い食べ物や飲み物を調べてみました。当然ながら基本的には温かいものや、脂っこいものや味の濃いものは避け、さっぱりした味のものが良いそうです。緑茶よりほうじ茶や紅茶のような発酵しているお茶、特にノンカフェインのルイボスティがおすすめのようです。あとは、白湯。これは間違いありません。食べ物では今が旬の桃、薬膳的には桃は体を温める果物だそうです。弱った胃腸にはじゃがいもも効果的です。食生活から体をケアしつつ、夏を楽しく乗り切りたいですね!