

あの伝説の企画が、再び帰って来る?!



秋のミニパーティー 『仮面舞踏会』

プチデモ
出演受付中!!



日時： 2011年11月6日(日)
午後3:00 ~ 7:30
会場： 加藤周介ダンスアカデミー
会費： 前売 ¥6,000 当日 ¥6,500
飲み物 (アルコール少々あり)・軽食付



ナイスな仮装de賞!!

パーティー当日1番仮装が良かった男性・女性各1名様に
なんと.....

個人レッスン1回無料券!!
をプレゼントいたします!

皆さん、気合い入れて**仮装**してきてください!

もちろん今回も普段着でもOKですけど.....

今年も!

祝!! ダルテスト合格!!

スタンダード部門

1級 重野 博子様
3級 川田 恵子様
富澤 英子様

ラテン部門

SF級 小林 房子様
2級 重野 博子様
3級 小川 のり子様
川田 恵子様
富澤 英子様

超難関!!

おめでとうございます!! 次回も、
上を目指して一緒に頑張りましょう!

リーダー決まりました!!



岡本奈々先生が、長井慎平ダンススタジオの
香積佑樹先生と、パートナーシップを組みました。
ラテンC級、スタンダードD級からのスタートとなります。
応援よろしくお願い致します。



- 7/30(土)~8/1(月)
教室は、お休みとさせていただきます。
- 8/8(月)~10(水) 相田・長田
相田・長田の担当するグループレッスンは休講又は代講となります。
- 8/15(月)~17(水) 加藤・留巳
加藤・留巳の担当するグループレッスンは休講又は代講となります。
- 8/22(月)~24(水) 岡本
岡本の担当するグループレッスンは休講又は代講となります。

~夏のお休み~

ご迷惑をおかけしますが、ご協力お願い致します



お気に入りの品 おすすめ その2

スポーツにかかせない「BCAA」

同じトレーニングでも効果に差が出ます！

「BCAA 分岐鎖アミノ酸」とは必須アミノ酸のバリン、ロイシン、イソロイシンの3つをさします。筋タンパク質中に非常に多く含まれています。(筋肉の約30~40%)

「BCAA」は、運動時の筋肉のエネルギー源となります。飲むと体が温まり、持久力アップにつながるので、競技会のときは、予選ごとに飲んで補給していました。激しい運動を行うと、カラダは糖質や脂肪だけでは間に合わず、やがて自らの筋肉を分解してBCAAを生み出しエネルギー源にしてしまいます。

この状態が続くと、筋肉は損傷し、固い筋肉になり、疲労、筋肉痛、筋力の低下をまねいてしまいます。「BCAA」を運動前・運動中に摂取することにより、自らの筋肉をエネルギー源として使われるのを防ぎ、筋肉の状態を良くし、運動中の疲れを軽減し、翌日以降の筋肉痛も予防できます。

飲むタイミングは、こー一番、よりよい動きをしたいときは本番20分前。疲れを残さないためには運動30分後以内が効果的と言われています。

また、夜、疲れているとき、飲んでから寝ると、寝ている間の回復の材料となるため、翌朝の寝覚めがすっきりします。砂糖不使用。副作用なし。体の調子に合わせて、ちょくちょく補給してみたいはかがでしょうか？

留巳



5月3日(火・祝)
ゴールデンウィークダンスパーティー
in 上野精養軒

皆様のおかげで、大変盛り上りました!!
ありがとうございます!!



大好評開催中!!

6月より新企画が始まりました。

KSDA 社交ダンス倶楽部

社交ダンス教室型破りの企画！ダンス教室の課外活動、クラブ活動です。みんなで囲む楽しいランチ付きサークルです。

6月は部員平均6名、奈々先生が仕切り、加藤先生組も参加しました。ストレッチに始まり、ブルース、マンボをしました。

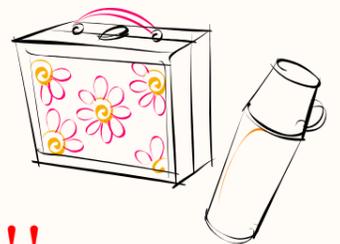
将来的には、フォーメーションにチャレンジしたり、部員同士で年代別コンペ出場など、目指しながら活動して行きたいと思っております。



対象：60歳以上 初心者～中級

時間：毎週金曜 10～12時半（昼食込）

会費：3,000円（昼食代込）前々日迄に要予約!!



ダンスで楽しく鍛えて、元気な毎日を♪ 新部員大募集中

会員・非会員どなたでも参加できます。面倒見の良い上級者も大歓迎。

加藤周介ダンスアカデミー 開設3周年記念ダンスパーティー

開催決定!!

2012年5月4日（金・祝）予定

場所：ホテルラングウッド（日暮里）

