

ダンス教室

開催場所：多目的グラウンド

所要時間：120分

参加人数：20名

講師：1名

対象者：小学校4年生～

ダンスが初めての方も楽しめます

講師：内田 莉紗

【経歴】

早稲田大学文学部卒業

クラシックバレエ歴 10年

ジャズダンス歴 20年

舞台

ミュージカル『アニー』- アニー 役 (主演)

劇団四季『ミュージカル南十字星』- アミナ 役

劇団四季『ライオンキング』- ヤングナラ 役

劇団四季『南十字星』アミナ役

ストレイドッグ『心は孤独なアトム』

アヤコ役 (ヒロイン)

劇団四季『夢から醒めた夢』

かわいそ子ども役 (ソプラノ)

ドラマ

NHK大河ドラマ「武蔵 MUSASHI」小茶役

テレビ東京「噂の女」第10話 薮真実役

映画

『金田一少年の事件簿 上海魚人伝説』ヤン・レイリー役 (堤幸彦監督)

『コキーユ』直子役 (中原俊監督)



【ダンスが初めての方も楽しめる内容】

楽曲2曲を使ってダンスします。

※ウォーミングアップ

高橋優「福笑い」

静的ストレッチと**動的ストレッチ**を行います。

※**コンビネーションダンス**

MISA「アイノカタチ」でダンスします。

①**バレエ基礎** (20分)

②**ジャズダンス基礎** (20分)

-小休憩-

40分間振付を学びます。

-小休憩-

30分間ダンスします。

10分間クールダウン

空手教室

開催場所:多目的グラウンド

所要時間:120分

参加人数:30名

講師:2名

対象者:初心者

小学校1年生~

講師:秋山友香理(あきやまゆかり)

▼資格

空手道歴 21年 慶応義塾大学卒

日本空手道 英友会代表

全日本空手道連盟 公認五段位・錬士

同 形・組手地区審判員

日本スポーツ協会 空手道 コーチ4 (旧上級コーチ)

神奈川県空手道連盟 技術委員会・指導部会事務長

同 女性部会事務長

神奈川空手道連盟 評議員

神奈川県スポーツ少年団 常任委員

横浜市スポーツ少年団 指導者協議会運営委員

読売カルチャー横浜「THE KARATE空手道」クラス講師

港南スポーツセンター・空手キッズクラス講師

平成24・28年度 関東マスターズ女子形3位受賞

平成28年度 スポーツ少年団指導者表彰受賞

全中・インターハイ・国体入賞選手育成歴あり

2015年空手AKFアジア大会(横浜)英語放送担当



講師:吉本秀之(よしもとひでゆき)

▼資格

(公・財)全日本空手道連盟 公認5段

(公・財)全日本空手道連盟 公認全国組手審判員

(公・財)全日本空手道連盟 公認地区形審判員

(公・財)日本スポーツ協会 公認空手道コーチ

空手道歴 40年

※幼年の頃より選手として活動し、現在は神奈川県空手道連盟に於いて事務局次長として連盟運営に寄与している。

又、空手道による青少年の育成等、少年少女を中心に空手道の指導を行っている。



【体験会の流れ】

- 1.ご挨拶と体操
- 2.ソフト柔軟体操
- 3.空手競技(形・組手)の説明と基本動作(拳の握り方と正拳突き)15分
- 4.5分間休憩
- 5.正拳突きミット打ち 15分(人数により調整)
- 6.基本動作(前蹴りの練習)10分
- 7.前蹴りミット蹴り 15分
- 8.5分間休憩
- 9.平安式段の形を全員で練習 15分
- 10.ラダートレーニング 10分
- 11.5分間休憩
- 12.平安式段の形を全員で練習 15分

※護身術についても体験いただけます。

※状況により内容が変更になる場合があります。