

ピボットフット

リズムダンス体験教室開催！



中学校体育においてダンスが必修となり、小学校や高校でもダンスは取り入れられております。今社会全体がダンスに視線を送っています。ダンスに興味があってもなかなかスポーツクラブやダンススタジオに行く一歩が出ない、社会人になってからダンスに興味を持ったからついていけないか不安、など尻込みしてしまっている方々に朗報です。

緊張のないほのぼののレッスンで、一緒に楽しい汗をかきましょう。

☆主催 特定非営利活動法人「地域総合スポーツ倶楽部・ピボットフット」
☆会場 都立蒲田高校体育館 剣道場 (大田区蒲田本町 1-1-30)正門入って左側奥
☆対象 中学生～一般大人の方向け (体育指導員の方も歓迎)

1 クラス 30 名程度 (定員になり次第締め切ります。)

☆体験教室開催日

●2012/06/ 2(土) 19:30～20:30

●2012/06/16(土) 19:30～20:30

●2012/06/23(土) 19:30～20:30

☆参加費 1 回 5 0 0 円 ※上記 3 日間は何度も受講可能です

☆内容 ①簡単な準備体操 5 分 ②リズムトレーニング 10 分 ③ストレッチ 5 分
④クロスフロアステップ 10 分 ⑤コンビネーション (振り付け) 25 分前後

☆指導者 ★ダンサー ミッキー(Micky) 生沼幹夫(おいぬまみきお)

☆その他 必要用具は個人でご用意いただきます。
(運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物など)
10 分前には集合してください。

初めての方にも安心して参加して頂ける内容となっております。是非皆様のご来場をお待ち致しております。

◎当日参加者には、7 月以降継続開催予定の教室開催要項詳細をお渡し致します。



ダンサー ミッキー(Micky)生沼幹夫(おいぬまみきお)
プロフィール

AKB48 ダンス指導・育成・ライブサポート・PVサポート
SKE48 ダンス指導・育成・ライブサポート・PVサポート
東京ガールズコレクション07 A/W ライヴダンサー
JUNKO KOSHINO ファッションショー2007 モデル兼ダンサー
横浜マリノスダンススクール講師
東京都立蒲田高等学校ダンス市民講師
公立学校特別ダンス講師

やTV番組、CM出演等多数

○現在「Educational dancer」として教員免許所持を生かし、様々な学校教育現場などでダンス授業も持ち活躍中。ダンススタジオ等でのレッスンを多数持っており、数々のイベントや発表会にゲスト出演している。動画サイト Youtube などで「ダンサー ミッキー」と検索するとレッスンサンプル動画が多数出て参りますのでどうぞご覧下さい。

参加ご希望の方は以下申込書で事務局までFAXか電話でご連絡ください。

申し込み・問い合わせ ピポットフット理事長 桑田 健秀

担当 ピポットフットコーチ 生沼幹夫(ミッキー)

rhythm-d@p-foot.jp

事務局 TEL & FAX 03-3776-5113
ホームページアドレス <http://p-foot.jp>

以下参加希望日程に○をつけてお申込み下さい。

(FAX : 03-3776-5113) 6/2(土) ・ 6/16(土) ・ 6/23(土)

体験教室参加申込書

氏名 : _____ 男 女 年齢 _____

住所 : _____

連絡先 : _____

教室開催要項郵送希望 (有 ・ 無)