

JCAT 3月21日勉強会報告【レッツダンス】

JCAT3月勉強会レッツダンスを開催いたしました。

パワフルトレーナー花田氏を迎えてウォーキングレッスン。

普段の立ち姿だと押されるとぐらぐらと揺れるのに、

花田氏マジック！足を90度～曲げて～

開いて～と言われるままやったら、押されても動じない

自分がありました。自分の芯ができたみたいです。

その後いろいろなエクササイズを習い、最後にウォーキング。

普段の自分の癖にアドバイスをもらい

自分を変える貴重な時間となりました。

ありがとうございました！！

第2部はフラメンコのセビリャーナスを二人の踊り手の

リードのもとにステップを練習。12拍子のステップ、

フラメンコの難しさを感じつつ、かっこよさに感動。

最後はみんなで「恋チュン」のさびを練習して

踊ってみました。これ、はまりますね。

チームの結束力を高めたい方、役立ちそうです。

ほんのり汗をかき、みんなで笑いあい、

そして自分の身体の声を聴いた一日でした。

参加された皆様、お疲れ様でした。