



# 大塚出ダンススクール 秋期特別講習2026



## ① 自分の体をうまく使えるようにするコース

担当 大塚 1レッスン 4ポイント

思い通りに自分の体を動かすには！？  
なんで、うまくできないんだろう？  
そんなあなたにおすすめ！

## ② ラテン『足さばき』美脚メソッド

担当 安齋 1レッスン 4ポイント

ラテンダンスにおける『足さばき』のきれいいに見せるコツを解説いたします！  
足先だけでなく腰や太ももからの意識、美しくみえる角度などをレッスンしてゆきます。

## ③ 実践！ダンスタイム講座

担当 田中 1レッスン 3ポイント

実践に勝る練習なし！いろいろな種目を踊りながら、ダンスタイムで踊るコツを  
レクチャーしていきます。次のパーティーに向けて練習しましょう！！（女性限定）

## ④ 名曲で踊ろうシリーズ 第6弾！

クリスマス名曲『Rockin' Around the Christmas Tree』でジャイブ！

担当 田中 1レッスン 3ポイント

クリスマスの定番ソングに合わせて、軽快なジャイブを踊ってみませんか？

おすすめポイント💡

- ① 初めてでも安心！簡単なステップ構成だから、ジャイブ初挑戦の方にも最適！
- ② イベントで即活用！12月の発表会やXmasパーティーのデモですぐに使える！  
名曲に乗せて、楽しく踊りましょう！

## ⑤ 軸を意識して、アームを美しく！

担当 成澤 1レッスン 3ポイント

「アームの使い方がいまいちわからない」「かっこよく決まらない」「バランスが取りにくい」  
そんなお悩みを、身体の軸に注目して解決していきます！  
ウォークやクカラチャなどのベーシックステップを中心に、安定した軸と美しいアームを  
身につけましょう♪

# スケジュール 2026

＊事前にご予約をお願い致します＊

| 月                                                                                                            | 火                                            | 水                   | 木                                          | 金                                        | 土  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|----|
| 9/21                                                                                                         | 22                                           | 23                  | 24<br>③ダンスタイム<br>4:00～                     | 25<br>⑤アーム<br>1:00～<br><br>①一から<br>3:00～ | 26 |
| 28                                                                                                           | 29<br>②足さばき<br>1:30～<br><br>③ダンスタイム<br>4:00～ | 30                  | 10/1<br>⑤アーム<br>2:00～<br><br>①一から<br>4:00～ | 2                                        | 3  |
| 5                                                                                                            | 6<br>⑤アーム<br>2:00～                           | 7<br>②足さばき<br>3:00～ | 8<br>④名曲<br>4:00～                          | 9<br>④名曲<br>3:00～                        | 10 |
| <p style="text-align: center;"><b>Dance On The Stage</b><br/> 10月17日(土) @ 中央文化センターひばりホール<br/> 入場料無料(要予約)</p> |                                              |                     |                                            |                                          |    |
| 19                                                                                                           | 20<br>④名曲<br>4:00～                           | 21                  | 22<br>③ダンスタイム<br>4:00～                     | 23                                       | 24 |

＊レッスンの時間はお一人でも50分です。

大塚出ダンススクール  
東京都府中市寿町1-3-10-206  
042-319-1583