

岡田富士子 社交ダンス

スタンダードA級ラテンC級取得

<クラス内容>

柔軟体操を10分程度してからはじめます。
ストレス解消の運動、心肺機能を強くし、姿勢を良くなる
運動。等

ルンバやワルツ

速い曲

チャチャチャやクイック

先ず簡単なステップを覚えて頂き、音楽に合わせて、踊
る。

始めは、ルンバの優しいステップをしっかりと踊りこみま
す。

手の動きも、覚えていきましょう。

最後にクールダウンをします。
7月はルンバです。