

ダンサーネームShira

ベリーダンス

プロフィール

ヘブライ語のshir(歌、詩)といった意味からshira(シーラ)に命名。

表現豊かなダンスを踊っていきたくて願いを込めてつけました。

2010年仙台にて師匠Lujaのもとでベリーダンスを習い、チームlunaliaにて数々のレストランショーやお祭りなどに出演。結婚、出産し東京にて2人の子供の育児をしながら数々のレストランショーにソロ出演。

現在は師匠NADIAのNADIAORIENTALDANCEARTS, SINGAPOREに所属

クラス内容紹介

1ストレッチ

体をほぐして怪我を防止しダンスで使う体の可動域を広げていきます。

2筋トレ

ベリーダンスに必要なお腹周りや太ももの筋肉を鍛えていきます。

3基本の立ち姿勢

綺麗な姿勢を何度も繰り返すことで体に覚えさせるねらいがあります。

4基本の動き

ベリーダンスの基本的な動きを何種類か音楽に合わせて楽しく練習していきます。

5一曲踊ってみる

今日習った動きを曲に合わせて楽しく踊っていきます。

アメブロ

<https://jpn01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fameblo.jp%2Fshira0719%2F&data=05%7C02%7C%7C9c826dc31a354daff9a408dc3d88af54%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C638452904550566509%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoimC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Iik1haWwiLCJXVCi6Mn0%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=y0LeQYQR7Z0FbXbGnG2w9Xki32yLAR1aPIOKc3OXMIM%3D&reserved=0>

クラス担当曜日時間帯

毎週土曜日13時50分～14時45分

インストラクターネーム

Shira