

OFAFO grp(オファーフォ グループ)

主宰 RYU

新クラス開講！！！！

アフロキューバンの踊りを手段に
「体幹・下半身安定・上半身脱力」強化
～ソフトなリード、フォローまで～

サルサのスタイル問わず、バチャータ踊る方まで必見！！

有名ダンサーも必ず勉強するアフロキューバンの踊り！！

「上半身脱力」強化って??特にペアダンスに欠かせない！！

クール、そして自然に踊る術！身につく方法教えます！！

どうしてこのクラス開講したの？

サルサ踊って18年、現在主にOn2インストラクターとして活動していますが、サルサを踊る上で『アフロキューバン(サンテリア)の踊り』を勉強した後、自分の踊りが劇的に良くなったと感じました。習ってなかったらと考えるとゾッとするくらい、習って本当によかったと、踊れば踊るほど痛感します。皆さんにも必ず役に立つ内容のクラスが準備できたので、今回開講することにしました。



←詳細はこちらからもチェックできます！！！！

＝「体幹・下半身安定・上半身脱力」強化クラス詳細＝

◆期間：平成31年1月5日～6月29日（6カ月間）

※少なくとも3ヶ月、できれば6カ月間の参加が望ましいですが、月単位でも参加可能です。

◆日時：毎週土曜日 12:30～13:30

◆対象：サルサのレベル、スタイル問わずどなたでも！バチャータの方も是非！

◆レッスン会場：施設（田園都市線三軒茶屋か駒澤大学駅から徒歩5分以内）

※日によって変わることがあるので随時受講者にお伝えします。

◆料金：月謝制 10,000円/月4回

◆内容

①12:30～12:50（20分）

「体幹・下半身安定・上半身脱力」強化とアフロキューバンの踊り(全オリシャ共通)に欠かせない基礎トレーニング

②12:50～13:30（40分）

アフロキューバンの踊り(各オリシャ)の特徴的な動きを体現しながら、「体幹・下半身安定・上半身脱力」を強化

※①②両方とも裸足でのレッスンになります(裸足に抵抗ある方はジャズ及びバレエシューズでも構いません)。

【レッスン及びオリシャ紹介スケジュール(予定)】

1月分(1/5,12,19,26) :ellegua

2月分(2/2,16,23,3/2) :ogun

3月分(3/9,16,23,30) :chango

4月分(4/6,13,20,27) :yemaya

5月分(5/11,18,25,6/1) :oya

6月分(6/8,15,22,29) :ochoshi

併せて、**基礎トレーニングクラス**もいかがですか？

強化クラスの後続けて、基礎トレーニングクラスを行っています。

こちらも参加可能ですので、次のページで是非チェックしてください！

ー基礎トレーニングクラス詳細ー

◆**対象**：左記強化クラス参加者

※RYU 中級クローズドクラス（On2）生と合同レッスンになります。

◆**日時**：13:30～14:30(左記強化クラス後に続けて)

◆**料金**：月謝制 2,000 円/月 4 回

※強化クラスと併せると 12,000 円(10,000 円+2,000 円)/月 4 回になります。

◆**内容**

①13:30～14:00（30分）各トレーニング

アイソレーション、ポディムーブメント、スタイリング、スピニングの強化

②14:00～14:15（15分）ベーシック強化

- ・「休め→おろす→ステップ」でラテンの腰の使い方
- ・「1と3、5と7は同じ場所」でキレイで安定したベーシック
- ・「腕は左右均等に」で腕の使い方 など

※On2 タイミングになりますが、こだわるところは他のスタイルの方にも参考になる内容になっています。

③15:15～14:30（15分）中級シャイン

スムーズな重心移動、かっこよくなる腕の使い方と体や足の向きを学びます。

※On2 タイミングで行います。ステップ自体は他のスタイルには直結しませんが、重心移動等のこだわる点は他のスタイルの方にも参考になる内容になっています。

クラス申込及び問い合わせ先 yavaigrp@yahoo.co.jp

以下の内容について、上記メールアドレスにお送り下さい。

①**名前**、②**性別**、③**希望クラス**(強化クラスのみか、強化クラス+基礎トレーニングクラス両方か)、④**受講希望期間または希望月**、⑤**サルサ及びバチャータ等のスタイルと経過年数**(可能な範囲で構いません)

なお、申込締切は、クラス参加が月単位で可能となっておりますので、翌月分について前月月末までとさせていただきます（1月からスタートしたい方は12月31日まで）。

Q1. え?! ホントに?!

筋トレせずに「体幹・下半身安定・上半身脱力」強化ができて、有名ダンサーも必ず勉強するアフロキューバンの踊り、しかもその歴史や意味まで習えるの?!

A1. はい、習えます。

体幹等の強化は筋トレが一般的ですが、踊るための筋力は踊りのトレーニングでつける、今回のクラスは身体的な強化だけでなく、普段皆さんがサルサシーンでみるアフロキューバンの踊りの背景や歴史も含めてお伝えしますので、まさに一石二鳥のクラスになるはずですよ。

Q2. そもそも「上半身の脱力」って何ですか?

A2. すごい料理人は包丁をほぼ握ってないそうです。ペアダンスも同じ! カッコいい! 上手い! ダンサーも、腕・指の全ての力が抜けています。体が音に反応する、高速で回せる(回れる)のは力が一番抜けているとき、その感覚味わいませんか?

Q3. 「体幹・下半身安定・上半身脱力」強化をすると、サルサ(バチャータ)がどう変わる?

A3. 私は特に以下を感じています。

- ターンがぶれなくなった。
- 上半身の脱力からリード、フォローがソフトになり、腕だけでなく指の力まで抜けるようになった。
- 相手のバランスまでも考えれるようになった。
- 重心移動がスムーズになり、キレイで安定したベーシックと腕の使い方ができるようになった。

Q4. そもそもアフロキューバン(サンテリア)の踊りって?

A4. 『アフロキューバン』とはキューバの黒人文化、キューバの主に黒人の間で信仰され、キューバ音楽の母体となった混合宗教『サンテリア』と呼ばれる宗教の儀式で唄い踊られている自分達の先祖が信じた神=オリシャ『オリシャス(複数の神)』を表現する踊り