

ダンスは、どんなプロダンサーも最初は初心者だったように、反復練習と慣れがとても重要です。最初はどんな方でも難しく感じますが、レッスンを数回受講していくうちに、身体が踊る事に慣れてきます。慣れてきたらもうこっちのモノです！
すきなジャンルや音楽を見つけて楽しいダンスライフをおくりましょう！！

★レッスンレベルについて★

入門クラス

ダンスをまったくレッスンした事が無い方から、ダンス歴1年半～2年くらいの方を対象にしたクラスです。ダンスの基礎を学びながら、踊る事の楽しみを一緒に見つけるクラスです。またダンスのジャンルによっても基礎が異なりますので、はじめてのジャンルにチャレンジする方にもおススメです。

入門・初級クラス

ダンス歴がほとんど無い方でも、どんどんチャレンジしたい方へおススメのクラスです。またダンス歴が多少ある方も、基礎をしっかりとトレーニングしながら、応用まで行いますので、基礎力と応用を同時に強化したい方へおススメのクラスです。

初級クラス

多少ダンス経験があり、入門クラスではちょっと物足りないという方におススメのクラスです。基礎的なトレーニングと、応用を活かした振付にもチャレンジできるクラスです。

初中級クラス

ダンス力をどんどん高めてチャレンジしたい方へおススメのクラスです。
ある程度、基礎的な動きが出来るようになっている方が、さらに難易度の高い振付にチャレンジできるクラスです。

中級クラス

基礎をしっかりとマスターしたうえで、より高いレベルの振付にチャレンジするクラスです。
本格的にダンスをやって行きたい方におススメのクラスです。

★ダンス歴について★

ダンス歴〇〇年という表記がございますが、週1回のレッスン受講の方と週3回受講の方では、同じ年数でも当然レベルに差が出てきてしまいます。あくまでダンス歴は目安ですので、どのレベルのクラスを受講して良いかお悩みの方は、受付スタッフまでお気軽にご相談ください。

★講師・ジャンルレベルについて★

講師・ジャンルによってレベルの基準が多少異なりますので、講師のレッスンコメントや、動画をぜひチェックしてみてください。レッスンについてご質問等がございましたら、受付スタッフまでお気軽にご相談ください。

★ダンスジャンルについて★

JAZZ (ジャズ)

元々は、JAZZミュージックで踊るダンスである。

クラシックバレエ、モダンダンス、黒人民族文化などがアメリカで融合し生まれたダンスである。

最近では、JAZZダンスだけでなく、Street Jazz、Club Jazz、Jazz Hiphop、など様々な呼び方のダンスが増え、音楽もスタイルも多様化している。

JAZZミュージックで踊る＝JAZZダンスではなくなっている。

ミックスされる音楽によって様々なスタイルのダンスが確立されている。

現在使われているJAZZダンスの“JAZZ”は、JAZZ音楽という意味ではなく、“JAZZ”の単語の意味である、“活気づける”とか“興奮する”とか“ノリのいい元気な”という意味合いが強くなってきていると言える。

基本的な体の使い方はバレエが元となっており、ステップ・ジャンプ・ターンなどの動きを組み合わせで踊ります。

HIPHOP (ヒップホップ)

HIPHOPとは、1970年代にアメリカのブロンクスで生まれた文化である。

大まかに分類すると、DJ ②MC ③グラフィティ ④ダンスの4要素から構成される。

元々はアフリカ系アメリカ人やヒスパニック系アメリカ人によって生み出された、格差社会や人種差別と密接に関係してきた文化であるが、今では世界中のいたるところで愛されている。

HIPHOPにおけるダンスは年代によって分けられ、その時代の曲や流行、ファッションなどから「OLD SCHOOL」と「NEW SCHOOL」に分けられる。特に「OLD SCHOOL」と呼ばれるジャンル(ブレイクダンス、ロッキン、ポッピン)は専門性が高く、独自の習得体系を必要とする。一般的にいうHIPHOPダンスは、主に80年代後半から90年代前半にかけて流行した「New Jack Swing」と呼ばれるスタイルと、90年代以降に誕生した「NEW SCHOOL」と呼ばれるスタイル以降のものを指す。

近年では、現代的リズムダンスの代表的なダンスとして、小・中学校の体育授業に取り入れられている。

HIPHOPダンスは、常に進化を続けており、さまざまなスタイルがある。

現在では、HIPHOP・R&Bなどの音楽に合わせて踊るダンス＝HIPHOPダンスととらえられている。

GIRLS（ガールズ）※GIRLS HIPHOP

HIPHOPダンスのスタイルの1つである。

基礎の部分は、HIPHOPと同じであるが、GIRLS HIPHOPならではの動きも多く、HIPHOPダンスより女性らしくセクシーでしなやかな動きが特徴。

HIPHOPダンス同様に常に進化しつづけているスタイルである。

JAZZ HIPHOP（ジャズヒップホップ）

JAZZ HIPHOPは、JAZZダンスの基礎に、HIPHOPなどのストリートダンスのエッセンスを取り入れたスタイルです。従来のJAZZダンスにはない、リズムやグルーブを取り入れたスタイルで、近年のアーティストのバックダンサーの振付で多く見る事が出来る。

ジャンルとしては日本独自の呼び名で、基本的なエクササイズはJAZZとほぼ同じと言える。

HOUSE（ハウス）

HOUSEは、その名のとおり、HOUSEミュージックに合わせて踊るダンスである。

HOUSEミュージックは、70年代にアメリカのシカゴで発祥したと言われており、80年代から主にニューヨークで育まれる。音の特徴は、「4つ打ちのリズム」「短い音・メロディのループ」「速めのテンポ（BPM120前後）」などである。HOUSEダンスの特徴は、テンポが速い音に合わせて流れるような素早い足裁きとグルーブ、ブレイキン・カポエラの技を崩したアクロバティックな動きも特徴である。

BALLET (バレエ)

ルネッサンス期のイタリアが起源とされ、その後フランスで発展し、ロシアで完成した舞台舞踊。

バレエにも様々な種類がありますがその中でも主なのが“クラシックバレエ”“ロマンティックバレエ”“モダンバレエ”の3つです。当スタジオでは“クラシックバレエ”のレッスンを行っております。

当スタジオでは使用していませんがトゥシューズを履いてのつま先立ち、美しいステップ・ジャンプ・ターンなどが特徴的です。主な作品としては「眠れる森の美女」「くるみ割り人形」「白鳥の湖」などが有名です。

SALSA (サルサ)

サルサはサルサミュージックに合わせて男女で踊るペアダンスです。キューバの“ソン”と呼ばれる民族舞踊をベースに生まれました。サルサには決まった振り付けがなく男性がリード役、女性がフォロー役となりアドリブで1曲を踊ります。男女がペアで踊るダンスの中ではスピードが速いのも特徴です。

K-POP (ケーポップ)

韓国のポピュラー音楽を指す“K-POP”に合わせて踊るダンス。基本的にはJAZZ、HIPHOPがベースとなっています。当スタジオでは“K-POP”の馴染みやすい曲を使ってコピーでは無くオリジナルの振り付けをしていきます。K-POPアーティストのように「魅せる」ことを意識したレッスンとなっています。

FREE STYLE (フリースタイル)

ジャンルにこだわることなく、様々なジャンルの技・動きを取り入れオリジナルなダンスを作るスタイルです。

例) ASKA先生のレッスンはHIPHOPをベースにHOUSEやフロアなどのブレイキン、その他のジャンルをミックスしたレッスンを行います。SAYAKA先生&MAYU先生のレッスンは同じくHIPHOPをベースにその他のジャンルを取り入れ、リズムを意識したレッスンを行います。