



Zoomで行う 簡単 チェアダンス イノア特別講習会

講師プロフィール
円(まどか)

ジャズピアニストの父、ジャズ&シャンソンシンガーの母の元に生まれ、音楽に溢れる幼少期を過ごす。3才よりクラシックバレエ、小学校3年よりジャズダンスやコンテンポラリーなどを習得、高校卒業後ミュージカルの道へ進む。フリーで活動後、音楽座ミュージカル/Rカンパニーに参加。東京を中心に日本全国での舞台公演を踏む。退団後、ダンス講師をしながら自身のオリジナルソングでのライブ活動を開始。2023年、椅子に座ったままで踊る『chair dance』のレッスンを開始。休止していたオリジナルソングでのステージ創造にも動き出す。



①INOA で Public Viewing

②おうちZoom

8月4日 日 15:00~16:30

円の チェアダンスレッスン

敢えて脚に体重を乗せず、より体幹に近い座骨で体重を支え、歪みや負担の少ない形で、身体運動を捉え直すことを軸にしています。また、座っていることで動きに制限が加わる中で、「音、曲を感じる」ことに集中し、細やかな感覚神経を養い、それを更に運動神経へ繋げダンスの表現の幅を広げることを目的としています。エクササイズでは目を閉じ、視覚を使わずに触覚を目覚めさせ身体を緩めていきます。振付の時間では、耳から入る音楽、動きをより深く受け取り、普段なかなか使いづらい心身の使い方にも踏み込み、ダンスの世界を広げます。

申込み

①定員25名

②定員15名

受講料: イノア一般会員 1,000円
①②共に 会員外 1,300円

受講料を添えて、イノアオフィスに申しこんでください
又はメールでの申し込みも可(受講料振込)
定員になり次第締め切ります

お申込みお問い合わせ

健康体操教室ハローフレンズ イノア TEL 0562-77-3607

メール hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp