

Selva

お昼の基本テクニカクラス

火・木曜日13:00~14:00

自分の弱点と向き合って身体と踊りをコントロールできるようになりましょう！
通常の振付クラスだけではみっちり練習できない色々なバリエーション
(サパテアード・マルカール・ブラソ・ブエルトaetc)を強化します♪
セルバが細かく教えてくれるのでぜひご予約下さい♪

対 象：経験1年以上の方ならどなたでもOK

講 師：セルバ・コルテス ※2名以上で開講

料 金：

並行受講予約者	1回¥1,080-
予約無しor当日予約者	1回¥1,620-
休会者	1回¥2,160-
ビジター	1回¥4,320-

※ お月謝クラスの振り替え受講はできません。

※ 受講料はレッスンご受講の際にお支払い下さい。

スタジオ「アルマ デ フラメンコ」福岡校

tel: 092-262-1238

e-mail: fukuoka@spainkikaku.com

URL: <http://www.spainkikaku.com>



30分完結レッスン

基礎力UPテクニカクラス

水曜日19:00~19:30 基本サパテアード

フラメンコを踊るうえでの基本中の基本！

サパテアードをきちんと練習して、美しい音が出るようになりましょう！

サパテアードの基本から見直し、自分の弱点を克服して下さい。

足音が弱い方やコンパス感が不安な方はぜひ受講して下さい♪

土曜日11:30~12:00 基本バリエーション

フラメンコを踊るうえでの上半身使いの基本であるブラソ使い

(ポジション、手首や肘、肩、肩甲骨等の使い方等)や

マルカールを繰り返し練習して、フメンコを踊れる身体作りをしましょう！

マルカールの練習をする事によってコンパス感が養われ

次第に踊りの振付も取りやすくなります。(リズムアクセントの強化)

リズムにのって体が勝手に動いてくれるまでまずは練習あるのみ♪

その他、様々なフラメンコの基本を週替りに行っています!!

レッスンの主な内容 (週によって変わります)

- ・ストレッチ ・マルカール ・基本のブラソ ・パルマ
- ・カデラ(腰) ・ブエルト etc…



講師：石井あゆみ 2名以上で開講

料 金：並行受講予約者 1回 ¥540-

予約無しor当日予約者 1回 ¥810-

休会者 1回¥1,080-

ビジター 1回¥2,160-