

※事前予約制

# Repaso

## パブロ振付復習クラス

月曜日19:30~20:30

- 6月12日 ティエント ※終了しました
- 6月19日 グアヒーラ
- 6月26日 バンベーラ
- 7月 3日 アレグリアス

□ 3名以上で開講

前日土曜日14:00までに要予約

□ 受講料

- 土曜日までに予約の方 1回¥1,080-
- 予約無し&土曜日14:00以降予約の方 1回¥1,620-  
当日キャンセルの場合キャンセル料を100%頂きますご注意ください。
- ・ギター伴奏は入りません

ゴールデンウィーク期間に大好評だったクラスがご要望にお答えして

7月から月に一度、日曜日に復活します!! お楽しみに♪



日曜昼!

## 踊る為の身体作り

### 森メソッド&極基礎テクニカ

7月から月に1度「森オリジナルメソッド」を取り入れたクラスを実施します!

前半はしなやかに踊る為のストレッチを

後半の極基礎テクニカでは重心の置き方から、足の打ち方、

さらに足を打ちながらでも自然に上半身を動かせるように練習します!

ダンサー兼健康運動指導士だからこそ分かる視点で指導していきますのでぜひおいで下さい♪

9月の発表会に向けて、しっかり踊れる体づくりをしていきましょう!!

日曜日 13:00~14:30【90分間】

■ 6月25日 ■ 7月23日 ■ 8月27日

料 金: 並行受講者 1回2,160円 / 休会者&ビジター 1回3,240円

※要予約(前日土曜日の14:00までにご予約下さい。会員の方は前払いをお願いします)

●注意: 前日土曜日14:00以降と、当日のご予約や問い合わせの対応は出来ません。

※当日キャンセルの場合、料金は100%頂きますので予めご了承下さい。

必要な物: 動きやすいパンツスタイル(ジャージやスウェット) バスタオル(ヨガマットお持ちの方はマット)

いつものフラメンコレッスン用具 水分補給用ドリンク

対 象: どなたでもご参加頂けます。

■ 森里子・健康運動指導士としてのプロフィール

大学にて助手・研究員・非常勤講師を経て、病院や運動施設等で運動指導を開始。  
現在自治体の介護予防、健康づくりの事業等に携わり、年間のべ1,000人以上に  
指導を行っている。分かりやすい説明が好評の講師です♪



初心者OK

スタジオ「アルマ・デ・フラメンコ」福岡校

Tel:092-262-1238 email: fukuoka@spainkikaku.com



# 完結レッスン・テクニカクラス

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a等)の強化をコツコツと頑張りましょう♪  
やさしく丁寧にかつキッチリと教えていきますので、  
ぜひ苦手な部分を少しずつ改善しましょう♪ 基本はとても大切です！ アニモツ！！

## Pablo基本テクニカ(60分)

日時：木曜日14:00/金曜日18:30

対象：経験1年以上の方ならどなたでもOK

講師：パブロ・エヘア 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-

※オールフリーの方へ  
予約無し&当日予約の場合  
別途¥540-(半額)頂きます。



## 森極基本テクニカ(30分)

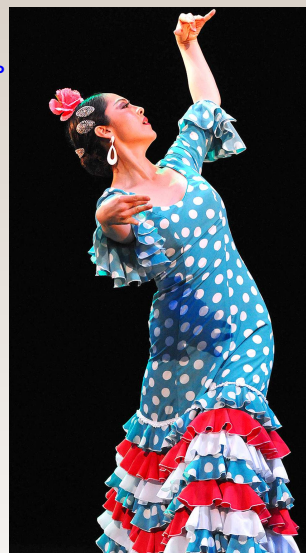
日時：月曜日 11:15~11:45

対象：初心者クラス終了した方ならどなたでもOK

講師：森 里子 2名以上で開講

料金：並行受講予約者 1回 ¥540-(一括先払い4回¥2,160-)  
予約無しor当日予約者 1回 ¥810-  
休会者 1回¥1,080-(一括先払い4回¥4,320-)  
ビジター 1回¥2,160-

※オールフリーの方へ  
予約無し&当日予約の場合  
別途¥270-(半額)頂きます。



※スペイン人+日本人オールフリーのレッスン料をお支払いの方で前日までに予約された方は  
別途料金は発生しません。

●スペイン人+日本人オールフリーの方でも当日予約または予約無しの場合は半額料金を頂きます。なるべく前日までのご予約を！

●月曜日の極基礎テクニカは土曜日14:00までに、木曜日のテクニカは水曜日20:00までにご予約下さい。

※前日までに予約数が集まらなかった場合開講しません。もし当日になって人数が集まっても開講しませんのでご注意ください。

※上記金額をレッスン受講の際にお支払い下さい。当日キャンセルの場合キャンセル料を100%頂きますご了承下さい。

# 森メソッドクラス



フラメンコ講師とは別に、森のもうひとつのプロの仕事が「健康運動指導士」です。

今回アルマ・デ・フラメンコでもこの「森オリジナルメソッド」を

取り入れたクラスを開講致しました♪

体幹トレーニングや踊りのパフォーマンスを向上したい方

健康づくりしたい方にもお勧めのクラスです。

内容は前半はストレッチがメインで関節の動きを改善し

後半はトレーニングで動きが良くなった筋力を強化していきます。

ダンサーだからこそ分かる視点でも指導していきますのでぜひおいで下さい♪

## 水曜日13:15~14:15

料金：フラメンコクラス並行月謝4,320円(1,080×4回分) 単発1,620円(1回都度払い)  
森メソッドクラスのみ月謝8,400円(2,160×4回分) 単発2,700円(1回都度払い)  
※当日キャンセルの場合キャンセル料を100%頂きますご注意ください。

必要な物：動きやすいパンツスタイル(ジャージやスウェット) バスタオル

対象：どなたでもご参加頂けます。

不明な点はメール・お電話で気楽にお問合せ下さい。

(電話対応時間は平日15:00~21:30です)

### ■森里子・健康運動指導士としてのプロフィール

大学にて助手・研究員・非常勤講師を経て、病院や運動施設等で運動指導を開始。  
現在自治体の介護予防、健康づくりの事業等に携わり、年間のべ1,000人以上に指導を  
行っている。分かりやすい説明が好評♪







初心者からOK♪

普段着のままで  
どなたでも気楽にご参加ください♪

# ぶれりあ?

※レッスン内容※

まずは 超簡単なブレリアのリズムに**ノ**る練習からはじめます。

単純な動きを繰り返していつのまにか自然に

からだブレリアにノっているかも!?

ショッピングのついでに、レッスン帰りに・・・そのままの服装で気楽にご参加ください(^^)

※1時間半のレッスンなので汗かきます。気になる方は着替えてもらってもOKです♪

(注:ミュールやヒールが細い靴は危険です)



## 【1回完結クラス】

土曜日 14:15~15:45

1時間30分

(7月1日・8日・22日・29日実施予定)

料金:1回単発払い※前払制です

¥1,620-(並行会員) 当日予約¥2,160

¥2,160-(休会会員) 当日予約¥2,700

¥2,700-(一般の方) 当日予約¥3,240

※事前予約制

前日金曜日20:00までに要予約

当日キャンセルは受講料100%頂きます。予めご了承下さい。

担当講師:森里子

問合せは 092-262-1238

<http://www.spainkikaku.com>

e-mail: [fukuoka@spainkikaku.com](mailto:fukuoka@spainkikaku.com)

★Círculo de Español

予定予約受付中♪

## アルマ・デ・フラメンコ福岡



土曜日(出席の予約をして下さい)4名以上で開講

16:00~17:00

1回500円(場所&設備の代/プリント代/他)

場所:アルマ・デ・フラメンコ

(7月1日、8日、22日、29日)

※変更がある場合は又事前に告知します

## スペイン語サークル

【活動内容】

日常会話(ショッピング・レストラン・旅先など)から

日頃フラメンコのレッスンでよく耳にする言葉等

毎回テーマをきめて行っていくつもりです。

皆と一緒に今回はこれ、次回はこれ、

こんな時どう言うんだろう? じゃあこれは? といった感じで

お互いに調べ合いながら覚えて行きましょう!!

とりあえず気楽にワイワイやっていきます♪

### Español

★知っていると便利なスペイン語★

¡Hola!(オラ)=やあ!

Gracias(グラシアス)=ありがとう

Por favor(ポル・ファボール)=お願いします

¿Qué tal?(ケ・タル)=調子どう?

¿Vale?/¡Vale!(バレ?/バレ!)=OK?/OK!

Adiós(アディオス)=さようなら

Si/No(シ/ノ)=はい/いいえ

■まずはご予約ください。

■森がいます♪

■筆記用具とノートは各自持参。

■来れない日があっても大丈夫ですよ^^

■飲み物の持参OKです。

■最初機の準備や最後の片付けは  
全員でします。

※あくまでもレッスンでは  
なくサークルですので  
皆で協力し合って

楽しんで学んでいきましょうね♪

