



リズムダンス

ダンスが好きになる！
楽しみながら、
リズム感・表現力を高めよう!!



リズムダンス ってなに？

2021年4月より新開講のコース！
音楽に合わせて思い切り踊って、
心も体も元気にしましょう。
グループレッスンだからこそその
お友だちとの関わりや、
その中で思いきり踊ることで**自己表現力**、
自己肯定感を養います。
曲やコーチの声を聴き、
また動きを見て真似することで**聴く力**、
見る力をつけることができます。



スクール内容



1 ウォーミングアップ

まずは曲に合わせて準備体操やストレッチ。また、有酸素運動に繋がるようなアップテンポの曲に合わせて楽しくダンス！心も体もぽっかぽか!!



2 リズムジャンプ、リズムゲーム

リズムに合わせて、ジャンプトレーニングやリズムゲームをします。レッスンを積み重ねていく中で、リズム感覚や平衡感覚を育てます。



3 皆で踊ろう！

振り覚え、踊ることで脳や体の刺激となります。皆で踊ることの一体感、またフリーポーズやフリーダンスなど自分たちで考えることでも自己表現力を高めていきます。



対象

月4回(3回の月もあり) ・キッズ(年中・年長)・ジュニア(小学生低学年)

※動きやすい服装・飲み物をお持ちください。指定のユニフォームはありません。
※裸足にて取り組んでいただきます。上履きは必要ありません。

笑顔が
自慢のクラブです！
いっしょに楽しもう！



CUPSマスコットキャラ
パディくん

CUPS 西宮北口

〒663-8035 兵庫県西宮市北口町9-3

阪急電鉄神戸線「西宮北口」駅下車
北改札口を出てアクタ西宮方面へ徒歩5分。



※お車で越しの場合、専用駐車場がございませんので
近隣のコインパーキングをご利用下さい。

お問い合わせ・お申込み

TEL **0798-63-6100**

火～金/11:30～19:00 土・日/10:00～17:00 月/休館日

カプス西宮北口HP



詳しくは **カプス西宮北口** 検索



または、公式facebookページ「スポーツクラブ CUPS」もご覧ください。

2021.3