



# 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)
- 月2回 ・キッズ(年中・年長)

※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 どもスポーツクラブ CUPS 上本町

〒543-0031  
大阪市天王寺区石ケ辻町15-18  
アップ大阪上本町ビル8F

近鉄大阪上本町駅から徒歩3分  
大阪メトロ谷町九丁目駅から徒歩5分  
近鉄百貨店、YUFURAより東へすぐ



お問い合わせ・お申込み

TEL **06-6770-2727**

火~金/11:30~19:30 土・日/10:00~17:00 月/休館日

カpps上本町HP



詳しくは **カpps上本町** 検索



または、公式facebookページ「スポーツクラブCUPS上本町」もご覧ください。 2021.3