上達が早い！

② ダンススタジオ ヒフコの

アルゼンチンタンゴ＜今なら半額＞個人レッスン

＜初心者の個人レッスン＞

1：ダンスがまったく初めての入門初歩、基礎レッスン。

タンゴのリズムに慣れていただくために前進、後退の歩くステップ（caminando）から始めます。そしてタンゴを踊る本格的なアルゼンチンスタイルの組み方（abrazo）、かかとを浮かしての前傾姿勢の立ち方、体重移動、片足バランスで回転するピボット、女性の美しい下がり方、など大切な基礎を最初にしっかり身に付けます。

2：音楽を感じて、感情を表現する踊り方。

正しい足運び、リズムの乗り方とメロディーの感情表現の踊り方、優雅な動きとメリハリのあるタッチ、基本ステップとその応用、

3：タンゴに遊び心を。

通常の踊りの中に遊び心を表すアドルノステップ、踊りに余裕を感じ、タンゴが楽しくなります。

4：今大人気の新タンゴ NUEVO。

ボルカーダ、コルガーダ、ソルターダの3大基本ヌエボから、ミロンガで気軽に踊れるやさしいヌエボステップなど、いつもとは一味違った踊りが楽しめるようになります。

以上、基礎・基本から始まって、応用、新タンゴまで重要なスキルのほとんどを習得できます。

- 日時：① 毎週 金曜日、13:00～21:00 の中で、50分レッスン。
  ② 毎週 土・日・火曜日、16:00～21:00 の中で、50分レッスン。
  （自由に日時をご設定ください）
- レッスンフィー ＜半額格安＞ ￥5,500（通常は11,000円です）
  初回教材費2千円（レッスンで使用するステップ足型図）
- お問い合わせ・ご予約先：el-tango@chic.ocn.ne.jp TEL. 052-323-7557
- キャンセルは、当日の3時間前までにメールか電話でご連絡ください。052-323-7557

③ ダンススタジオ ヒフコの

女性専科＜美容と健康のオーチョスリムダイエット＞

脂肪体質から、締まったスリム体質に！

タンゴステップを使って、ウエストスリムを目標の効果的、集中的にトレーニングする＜女性専科＞のクラスです。
少人数制個人指導で、あなたに効果的な内容となります。

第1、3金曜日（昼の部）13:30～14:30
第1、3金曜日（夜の部）19:30～20:30
（少し前にお越しになって、必要なら着替えてください）

- 服装自由。ダンスシューズ または 底が滑りやすい運動靴に履き替え。
  汗拭きタオル、飲料水持参。
- 受講料：1回 2,500 円

キャンセルは、当日の3時間前までにメールか電話でご連絡ください。052-323-7557