

DANCE WORK SHOP



12.7 SUN

13:00~14:30

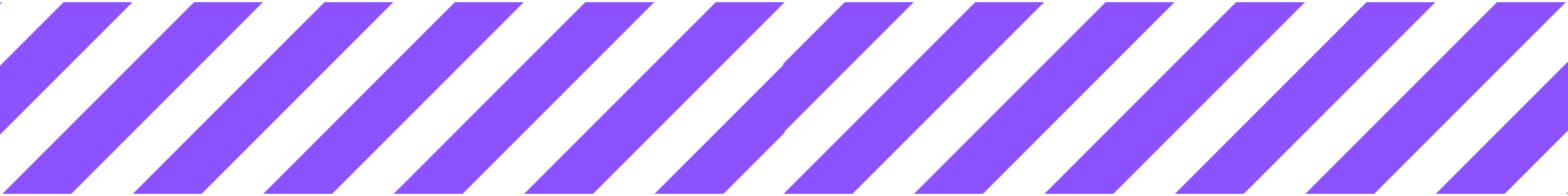


場所

Studioぷらすあるふぁ

高知市役知町9-17 BONVOYAGE201

詳細はこちら⇒



INFORMATION

日時 12月7日(日)

13:00～14:30

料金

- ・ 一般 ￥2,300 (税込)
- ・ KANAダンスサークルメンバー ￥1,700 (税込)

申込方法 ぶらすあるふぁイベント予約
フォームよりお申込ください。

Workshop content

クラススタートは15分間のストレッチとコンディショニング
カラダを動かす準備ができれば
ステップの応用や見せ方も取り入れ、
踊りながら“表現する”ことに一歩踏み込みます！

前回より15分拡大！！

w-upは、まや・ダンスはKANAが担当します



Instructor Introduction

KANA



幼い頃からダンサーになる夢を抱きながら、
持病のためダンスを習うことができなかった過去を持つ。
高校では廃部寸前だったダンス部を立て直し、自ら公演を企画・実施。
初公演は成功をおさめ、現在もその舞台は20年にわたり受け継がれている。

大学では、JAZZやHIPHOPなどを学び、ショーケースやステージに多数出演。

その後、JAZZダンススクールでインストラクターとして指導しながら、
様々なイベントに出演。

現在はフリーランスとして、フィットネスジムでのグループレッスン、
自主運営のサークル、パーソナルレッスンなどを中心に活動中。

「踊ることが苦手でも、楽しく心が解放されるレッスンを届けたい」
という想いで活動している。

まや

Studioぷらすあるふぁ代表。

幼少から空手を始めフルコンタクト空手では国内外で多数の
入賞・優勝の経歴の持ち主。現在も武術修行中。

グループフィットネスLes Millsプログラムを中心に活動し
また、健康経営やパーソナルトレーナーとしても活動中。
正しくカラダを使うことをモットーに
関わる方の+αになれば…という想いで活動している

