

# 2024年 ラテン・スキルアップ講習会（4月～6月）お知らせ

2024年4月15日

2024年1月からラテンのクラスがスタートしました！コロナ禍明け3年振りの復活です是非お申込ください。

## 【ラテンムーブメントminiワークショップ&マスタークラス】

振付を美しく踊るために押さえておくべき動きのポイントを解説して  
マスタークラスで実践するワークショップ型レッスンです。  
対象：初心者～all level

## 【ラテンエクスペリエンスコンサルサ】

サルサ音楽を100%使用したダンスフィットネスです。  
左右対称に振付を組み立てることで巧緻性や筋バランスにもアプローチできます。  
又、ダンスが苦手という方もエクササイズとして気軽にサルサ踊って頂けます。  
対象：初心者～all level

## ■日程

・ラテンムーブメントminiワークショップ&マスタークラス  
※時間：13:00～14:30  
・ラテンエクスペリエンスコンサルサ  
※時間：15:00～16:00  
4月21日（日）  
5月19日（日）



金子智恵(かねこともえ)

1993年よりフィットネスインストラクターとして活動。  
日本中を心地良いラテンのリズムと笑顔で満たしたいとフィットネスで  
日本ラテン化を目指して全国ツアー中

☑️ラテンエクスペリエンス®️ ラテンエクスペリエンスコンサルサ®️開発者  
☑️ラテンフィットネススペシャリスト  
☑️インターナショナルフィットネスプレゼンター  
有限会社ハートアンドボディコネクション 代表

## 【スキルアップ講習会のポイント】

ルーティンを分解し、丁寧に指導いたします。  
スキルを上げる為の体の使い方、見せ方など濃い2時間のレッスンです。  
まずは参加して、楽しく体を動かしてみませんか。  
初心者の方も大歓迎！お待ちしております。

## ■日程：スキルアップ講習会

4月14日（日）・28日（日）  
~~5月5日（日）→中止~~・12日（日）  
6月16日（日）・30日（日）  
※時間全て 13:00～15:00



小林 春野 (はるの 春野)  
スキルアップ・新ルーティン講習会  
(日本リズムダンス連盟 理事)

## ■場所：東京本部スタジオ

〒130-0021 東京都墨田区緑3-11-4 ハコタビル4F  
TEL：03-5669-5851 10:00～16:00 月・火・木・金  
(事務局 水・土・日・祝休み)

## 2024年 ラテン・スキルアップ・ルーティン講習会申込書

|         |          |              |       |
|---------|----------|--------------|-------|
| フリガナ    |          | 住所           | 〒     |
| 氏名      |          |              |       |
| 連絡先・FAX |          | メールアドレス      |       |
| JRDF    | 会員 ・ 非会員 | JRDF<br>会員番号 |       |
| 年齢      |          | 性別           | 男 ・ 女 |

申込方法 本申込用紙をFAXしてください FAX03-5669-5932  
(メールでのお申し込みも可能です。) ※お電話でのお申し込みは受け付けておりません。  
[support@jrdf-web.com](mailto:support@jrdf-web.com)

| 月  | 日             | 希望に○          | 内容                            | 開催時間                          | 定員             | 担当            |
|----|---------------|---------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------|---------------|
| 4月 | 14日           |               | スキルアップ                        | 13:00～15:00                   | 10名            | 小林            |
|    | 21日           |               | ①ラテンムーブメントminiワークショップ&マスタークラス | 13:00～14:30                   | 10名            | 金子            |
|    |               |               | ②ラテンエクスペリエンスコンサルサ             | 15:00～16:00                   | 10名            | 金子            |
|    | 28日           |               | スキルアップ                        | 13:00～15:00                   | 10名            | 小林            |
| 5月 | <del>5日</del> | <del>中止</del> | <del>スキルアップ</del>             | <del>13:00～15:00</del>        | <del>10名</del> | <del>小林</del> |
|    | 12日           |               | スキルアップ                        | 13:00～15:00                   | 10名            | 小林            |
|    | 19日           |               |                               | ①ラテンムーブメントminiワークショップ&マスタークラス | 13:00～14:30    | 10名           |
|    |               |               | ②ラテンエクスペリエンスコンサルサ             | 15:00～16:00                   | 10名            | 金子            |
| 6月 | 16日           |               | スキルアップ                        | 13:00～15:00                   | 10名            | 小林            |
|    | 30日           |               | スキルアップ                        | 13:00～15:00                   | 10名            | 小林            |

### <レッスンについてのご案内>

新型コロナウイルス感染拡大防止、ならびに皆さまの安全・安心の対策を整えお待ちしております。37.5℃以上の方のレッスン受講、入館をお断りいたします。

レッスン受講前には『手洗い』『うがい』『手指の消毒』のご協力をお願いいたします。

※ 定員になりたい締め切らせて頂きます。

### ■参加費

|                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ★スキルアップ・ルーティン講習会              | 会員 4,500円(税込)<br>一般 5,000円(税込) |
| ①ラテンムーブメントminiワークショップ&マスタークラス | 5,500円(税込)                     |
| ②ラテンエクスペリエンスコンサルサ             | 2,500円(税込)                     |

出張ワンデー  
20名以上！  
※ 料金は通常ワンデーと同じ、また宿泊費、  
交通費は別途相談となります。

注) ①・②2本受講の場合 → 7,000円(税込) 1,000円お得になります。※JRDFの会員の方は各クラス(①・②)500円の割引

振込先 : みずほ銀行 本所支店 普通口座 1965758 日本リズムダンス連盟

※事務局は毎週水曜日・土曜日・日曜日・祝日がお休みです。