

ようこそ！初心者講習会へ！

皆さまのダンスライフをサポートいたします

町田市ダンススポーツ連盟（MDSF）普及部

タイムスケジュール

時間帯	実施項目	内容
14:50~15:15	受付と身支度	*名札を受け取り着用してください。 *ダンスシューズ又は体育館用の靴に履き替えます。 *手指の消毒、マスク着用、検温をお願いします。
15:15~15:55	準備体操 基本ステップ（エクササイズ）	ラジオ体操第一、ストレッチ体操、 エクササイズを行います。 基礎知識を学びます。
15:55~16:05	休憩	
16:05~16:50	前半の練習	練習スケジュール表にもとづいておこないます
16:50~17:00	休憩	
17:00~17:45	後半の練習	練習スケジュール表にもとづいておこないます
17:45~18:00	後片付けと清掃	当番制で行いますのでご協力ください

練習スケジュール

月日	前半	後半	月日	前半	後半
10/3	ブルース基本	シルバ基本	11/28	タンゴ応用 1	チャチャチャ応用 1
10/10	ブルース応用 1	シルバ応用 1	12/12	タンゴ応用 2	チャチャチャ応用 2
10/17	ブルース応用 2	シルバ応用 2	12/19	タンゴ発展	チャチャチャ発展
10/24	ワルツ基本	ルンバ基本	12/26	パーティ形式	パーティ形式
10/31	ワルツ応用 1	ルンバ応用 1	1/9	ブルース復習	シルバ復習
11/7	ワルツ応用 2	ルンバ応用 2	1/16	ワルツ復習	ルンバ復習
11/14	ワルツ発展	ルンバ発展	1/23	タンゴ復習	チャチャチャ復習
11/21	タンゴ基本	チャチャチャ基本	2/6	まとめ・修了式	まとめ・修了式



2020年度初心者講習会第1日目の会場光景です

上達の秘訣は、練習回数です。講習会の予習

復習を「養成教室」で行っています。（養成教室のご案内をご覧ください）