

## Trial Lesson

メタボ解消！お腹やせ！  
楽しく踊りながら骨盤調整、スッキリボディに！

☆ キラキラ衣装で大変身 ☆  
はじめてでも大丈夫！楽しく踊って、メリハリボディに！  
ベリーダンスの基礎から、振付け、エジプト伝統舞踊も習えます。

### \* ビジター体験レッスン

・ 3,000円／1回のところ→ ” メールでお申し込みの方に限り2,000円！ ”

\* 体験レッスン時にご入会の手続きをされた方は、体験レッスン費を全額返金いたします。

初めての方へ、初心者クラスにご参加いただき、クラスの雰囲気を経験していただきます。  
お電話かメールで、ご希望日をご予約ください

メール予約:reikaworld@gmail.com

電話予約：03-6427-4143

### 持ち物

汗をかいてもいい動きやすい着替え（ティーシャツとレギンス、スエットやジャージなど）と、水分補給のための飲物（ペットボトル等の好きな飲料水）、タオルなどをお持ち下さい。  
素足で踊りますので、ダンスシューズ等はありません。  
希望者には、腰に巻く、ヒップスカーフのレンタルもありますので、お申し出下さい。（一回500円）

・レッスン中の、録音、録画、撮影等は一切禁止しております。取材の方は前もってお申し込み下さい。スタジオ内での貴重品の管理、けがや、事故につきましては自己責任となり、当スクールでは一切責任を負い兼ねますので、ご了承下さい。

---

### \* 体験レッスンや、はじめてダンスクラスへご参加される方へ

現在スクールでは、見学制度を止めています。なぜかという、初心者クラスにただ観ているだけの人がいると、まだ始めたばかりのデリケートな生徒さんがとても緊張してしまってギクシャクしてしまうということがとても多かったです。見学の方が何人かいた場合、悪気はなくおしゃべりをしてしまったりすると、クラスの雰囲気が変わってしまいます。それに見学をして興味を持った方は、必ず次回体験レッスンへご参加されるので、二度手間です。だったら最初から参加される方がいいのではと思い、体験のみにしました。ダンスは観ているのと、自分がやるのではまったく違います。まずはどうぞ自分で実際にためしてみてください。

通常の初心者クラスにご参加いただくので、今まで通われている他の生徒さん中に混じって体験していただきます。わからないことが多いかと思いますが、気にせず、まずは雰囲気を味わってください。そして音楽にのり、身体を動かすことを、気軽に楽しんでいただければと思います。

飛んだり跳ねたり、脚を開いたりといった動きはなく、円運動や、らせん、振動といった自然で無理のないゆるやかな動きは、女性ならばどなたでも、比較的取り組みやすいはず。腰を回したり、胸を回したり

など、自然な動きと言われても、とりたてて普段しない動きもあり、とまどうこともあるかと思いますが。しかし、脚を高く上げたり、開いたりや、急激な後ろそりなどはありませんので、少し練習するうちに徐々にできるようになっていきます。

はじめてダンスをする方は、最初から上手いいかないのが、普通です。今まで一度も意識して身体を動かしたことがない場合、ギクシャクして当たり前。思っていたのと違い、思い通りに身体が動かなくてビックリする方がいます。初めてダンスの体験にいらして、「えーできな〜い」、「むずかしい〜」とか、ちょっとできないだけで「私向いてないのかな？」なんて言われる方もいますが、そんなに簡単ならわざわざ習う必要はないですね。最初から思い通りに動くわけがありません。私でも24年も続けてきて、全て自由に動けるかと言うとまだまだなんです。どうもダンスというのは最初は簡単に見えるらしいです。

思い通りに身体が動かないということに、気づくことはとても大事なスタートです。

例えば、はじめからピアノが両手で弾けたり、シンクロナイズができたり、なんてことがないのと同じです。語学にしても、まず単語を覚えたり、文法を習って、それから会話に進みますし、絵画にしてもまずはデッサンを学び、というふうに何事も順番があります。

私達は普段、意識して身体を動かす事はあまりないものです。道を歩いている時に、右脚のどの部分から動かし始め、どこを着地させ、どのタイミングで左足を出すかなんて考えているわけではないけど、自然に歩いているし、立ち止まるし、座ったり、寝たりも出来ます。日常生活で、どう身体を使って、どの位置に重心を置いて立ったら、美しい立ち方かなんて、あまり考えて立っている人はいないと思われれます。ほとんど無意識のうちに動いているのではないのでしょうか？

ところが、ダンススタジオに来て、その空間の鏡のなかに立った時に、はじめて立つと言うことを意識します。「まず、まっすぐ立ってみましょう！」と言われてみんな困惑してしまいます。いきなりはじめて、ダンス的に真っ直ぐに立てる人はいないものです。

単純に音楽にのってリズムをとり、自由に身体を動かして、内から溢れるものを動きとして表出する楽しみと、もうひとつ同時平行に、まずは意識して身体を動かすことを学びます。

## では、初心者クラス90分の中身をご紹介します。

- ・まずみんなで、簡単なアラビア語のあいさつではじまります。
- ・最初は、楽しいエジプトと、アラブの音楽にあわせてウォーミングアップ&ストレッチ、身体をあたためて、のばして、ほぐして、ということからはじめていきます。
- ・次にダンスに必要な正しい姿勢、立ち方から、重心のバランスなどを、身につけていきます。
- ・その後、基本の腰の動き、肩、胸、腹の動き、腕、手、首の動きなどをパーツごとにすすめていきます。
- ・次に、基本のポーズ、基本の動き、基本のステップをします。
- ・そして、簡単な振付けや楽しい即興コーナーとなります。
- ・盛り上がった後はクーリングダウンをします。
- ・その後、参加者一人ずつの感想や質疑応答等の時間があり、最後にアラビア語のあいさつで、終わりとなります。

クラスにより、それぞれの中身は多少変化してゆきますが、だいたいこのような流れで進んでいきます。

通常のレッスン以外にも、エジプト・アラブ舞踊研究所では、楽しいイベントが盛り沢山です。様々な単発ワークショップ、ボールや、アサヤ、刀を使った集中クラスや、エジプトのリズムを学び、サガート（フィンガーシンバル）の使い方や、エジプトの太鼓を叩いてみるクラスや、本場エジプトの先生を招聘して直接習ったり-----、ビデオ上映会、イベント、発表会、エジプトダンスツアー、エジプト料理教室（クレオパトラの食卓）、アラビア語のクラスなど-----。どれも参加自由です。

また希望者は、劇場公演や、エジプト大使館をはじめ、様々な外部イベントに出演できるチャンスもあります。

では、まずは一度とにかく参加してみてください。そして、その後で何か質問がありましたら、なんなりと  
お答えいたします。

ダンスを通して、皆様とお会いできますことを、心より楽しみにしております♪ REIKA