



# 気分はミュージカルスター！！

超★入門編

## 『歌とダンスの基本レッスン』

自分のペースで健康で元気な毎日を過ごしたい…そのためには日々のストレッチなどで筋肉を鍛えることが大切です。この講座では、歌とダンスを教材に、楽しく声を出し、身体を動かしながら、まるでミュージカルスターを目指すかのような気分がレッスンが受けられます。ダンス初挑戦、体がカたい、体力に自信がない…そんなあなたも大歓迎です。さあ、お稽古を始めましょう♪

日程 2018年4月15日～2018年9月16日

受講料 18,000円(全12回／1回あたり1,500円)

\*お支払は一括で事前入金制です(途中入講可)

\*受講者の都合による欠席・退会の場合、原則として払い戻しいたしませんのでご注意ください

定員 20人(先着順)

会場 福岡県立ももち文化センター(ももちパレス)

4F 第4研修室

(福岡市早良区百道2-3-15 地下鉄藤崎駅より徒歩2分)

持参品 動きやすい服装、バレエシューズ

\*お手持ちの運動靴でも受講できます。詳しくはお問合せください。



Q.自分にもできる??

\*机を使って…気分はバーレッスン♪

膝・腕・腹筋・背筋と全身ストレッチ

片足ずつバランスよく動かす練習

\*簡単な振り付けで踊る

\*発声練習をし、おなじみの曲で歌う

など、プロから筋肉を鍛えるコツを学びます



### 講座日程表

①	4月	15日	(日)	9:30～11:30
②		29日	(日)	9:30～11:30
③	5月	20日	(日)	9:30～11:30
④		27日	(日)	9:30～11:30
⑤	6月	3日	(日)	9:30～11:30
⑥		17日	(日)	9:30～11:30
⑦	7月	1日	(日)	9:30～11:30
⑧		15日	(日)	9:30～11:30
⑨	8月	5日	(日)	9:30～11:30
⑩		19日	(日)	9:30～11:30
⑪	9月	2日	(日)	9:30～11:30
⑫		16日	(日)	9:30～11:30

Q.9月以降はどうなるの??

10月からはステップアップ編が開講。基礎はくりかえしながら、3月のミニ発表会に向けてダンス&歌のレッスンを続けます。

Q.先生はどんな人??

### 山浦洋子 (やまうらようこ) 先生



6歳からバレエ・ピアノを習う。

短大のピアノ科、舞台芸術学院の

ミュージカル科を卒業後、テレビ・舞台

活動を行う。ボーカルセンター、音楽

教室、ダンス・バレエスタジオの講師を

歴任し、独立。現在では、平均年齢85歳のコーラスチームの指導なども行っている。

問合せ & 申込み: 福岡県立ももち文化センター TEL 092-851-4511