

## ジャズラバース

毎週土曜日の9時から11時、ヘルシーホールでアラフォー世代を真ん中に幅広い世代の仲間でジャズダンスのレッスンに励んでいます。

一曲をじっくりと長い期間で仕上げていくので、覚えの悪い私でもついていくことができます。いろいろなジャンルの曲で踊っていて、今はマイケルジャクソンです。

また、毎回行うバーレッスンとストレッチが目から鱗なのです！今まで意識していなかった体の癖や歪みに気づいたり、正しいストレッチを覚えて続けているうちに体のあちこちが動くようになってきます。これは嬉しいですよ！更にダンスが楽しくなります。

ご指導くださる早坂先生の格好いい大人のダンスに憧れて入会してからもうすぐ4年になりますが、ダンス上達とスタイルUPを目指して、これからも続けていきたいと思えるサークルです。

あなたもダンスにはまってみませんか？