

教室案内

ボディジャム

BODYJAMとは？

ダンスとエクササイズを融合した
エネルギー溢るスタジオワークアウト

何をするの？

エレクトロニクスダンスミュージックに
身も心もゆだねてダンスを存分に味わう
プログラムです。ヒップホップ・ハウス
・ジャズ・ラテンなどの様々なスタイルを
一挙に楽しめます。

気分はダンサー♪

人気の楽曲に合わせて体を動かせば、ダン
サー気分を楽しめること間違いなし！
覚えやすいシンプルな振り付けを徐々に
覚えていくのでダンスの経験が無くても
安心です。ダンス・音楽・運動が好きな
方はぜひご参加ください。

こんな効果が！

ダンスの楽しさや踊れた時の達成感を味
わえるのはもちろん、体を大きく使って
動くことでシェイプアップやカロリー消
費・脂肪燃焼などの効果も期待できます
。ダイナミックなダンスパフォーマンス
で、たくさん汗をかきましょう！

BODYJAM

DANCE



EXERCISE



お問い合わせはウイングアリーナ刈谷まで



「体験してみたい」
ウイングアリーナ刈谷
近藤 尚紀

ダンスは未経験ですが、とても楽しく参加
できました！はじめは左右に跳ぶステップ
や、単調な動きが多く、初心者でも割と簡
単についていけます。そして少しずつ、手
の振り付け、ターン、体をくねる動き（？
）と徐々にダンスっぽい動きになっていき
ます。段々複雑になり、途中からついてい
けなくなりましたが、そこの方が楽し
く感じました。意外にも。
うまくできないと、もう少し出来るように
なりたいという気持ちが湧くからなのか、
疲れも忘れて、気づいたらあつという間に
終わっていました。

未経験者にとって、ダンスはハードルが高
いイメージですが、ボディジャムはうまく
できなくても、楽しめるエクササイズです
！疲れてきても、平森インストラクターが
明るい笑顔や声掛けで励ましてくれます！
みなさんもぜひ一度、体験してみてくださいか
がでしょうか。
オスメの動き・・・バックキック

「この教室は」
こんにちは、ボディジャム担当の平森です
。
ボディジャムとはダンスの動きをベースに
したプログラムです。ダンスと聞くと難し
いイメージだと思いますが、ボディジャム
は繰り返し動くことで動きを覚え、何度か
体験するうちに曲や参加者との一体感を肌
で感じられるとても達成感のあるプログラ
ムです。素晴らしい音楽とダンスでしっか
りとした身体を動かして、一緒に気持ちよく汗を
流しませんか？ダンス経験のない方でも安
心して参加できるプログラム構成です。皆
さんの参加を楽しみにウイングアリーナ刈
谷までお待ちしております！

指導者
平森 由依子

ひらもり ゆいこ
ウイングアリーナ刈谷
スタッフ。
「毎日お風呂あがりに
欠かさずストレッチを
心がけています！」

