

メニュー番号	タイトル	会社名	担当部署(担当課)	講師肩書き	講師名	対象	レベル	内容	可能日時	場所	費用	備考
2440	Healthy Exercise			日本体育協会公認指導員、日本エアロビック連盟公認指導者 他	いけしたふみよ	(1)ママ(2)中高年※障害の有無問わずお子様連れOK	年齢に合わせ考慮	ストレッチ、トレーニング、リズムダンスを行います。ダンスといっても健康体操の感覚で気軽に参加出来ます。無理なく、楽しく！が目的、目標です！	相談	相談	指導料5,000円~/時間(応相談)	
2580	ベリーダンス				岩井亜希子	子ども・成人	入門～上級	主に足立区にてベリーダンスレッスンを開催しています。子どもから大人まで楽しく踊れるダンスです。イベントやボランティア活動でケアホームなどでも披露しております。出張レッスンも可能ですのでお気軽にご参加、ご連絡ください。 asiahope7@gmail.com	いつでも可能・希望時間 午前9:00～午後8:00	どこでも可能・相談による	指導料:1,000円~/1H	
3240	フラダンス・タヒチアンダンス			Hula Studio Ka Lama 講師	桜井 とも子	子ども、成人、高齢者	入門～上級	小さなお子さんから年齢を重ねた方までご指導いたします。健康のために体を動かしたいという方々も、フラでイベントやステージに出演してみたいという方々までご希望に合わせてレッスンいたします。ハワイの美しい音楽に合わせて踊りましょう。	相談による	相談による	相談による	
4450	フラダンス			ヘルパー2級、介護福祉士、専門学校、短大卒	星野 理華	幼児～シルバー	入門～上級	ハワイ生まれのトニー先生に師事。クム直伝の現代フラ・古典フラをアロハの心を大切に皆様にお伝えします。ハワイネーム「カナニ」は美しく踊るようにつけて頂きました。2012年4月「ハラウ・フラ・オ・カナニ」開設。2011年9月タヒチ・ヌイ、ジャパン出場実績有り。 やさしい楽曲から大きな大作まで幅広いレパートリーで楽しく、やさしく、丁寧にご指導します。	相談による	相談による	指導料10,000円~/回、交通費(実費)	
5230	フラダンス・タヒチアンダンス			Hula Studio Ka Lama 講師	桜井 とも子	4才位～80才代くらい	入門・初級～上級者まで	子ども、親子、一般まで幅広い年齢、全てのレベルの方、エクササイズとしてのフラから大きなステージでのパフォーマンスを目指す方まで、ていねいに指導いたします。運動が苦手、踊りは初めてという方でも基本からゆっくり指導いたします。	通年	区内	住区センターや児童館での講座 1回 ¥3,000～ ¥5,000 サークル等 ¥1,500/人1回当り	
5290	「初めてのヒップホップダンス」 「楽しく踊るヒップホップダンス」 「大人のためのリズムダンス」 「ストレッチ&簡単引き締めエクササイズ」			スタジオ「B-STREET」主宰	小熊 久美子	小・中学生、一般、中高年	初歩的な内容から楽しく踊れる、また、見せられるダンスまで ストレッチに関しては初心者、普段運動していない方でも出来る内容。	音に合わせて楽しく踊るヒップホップダンスですが、まず、ケガのないようしっかり柔軟性や筋力をつけ、リズム取りやステップを練習し、振りが踊れるようにサポートします。そして何より楽しさを知ってもらえるよう、年齢、レベル、また、個性に合ったレッスンの進め方をしていきます。 私は十代の頃より数々のジャンルのダンスを学び、舞台やバックダンサー等の経験を経て学んだ事により、現在、講師としてレッスンをさせて頂いています。 一番吸収力のある小中学生には目標を持ってコンテストに出場させるなどの活動をし、現在、足立区主催の「UME ダンスコンテスト」では、総合優勝5連覇中である。 今、長く踊り続けてきた自分が本当のダンスの楽しさや厳しさ、年齢に伴う体の事などたくさんの知識を得ることができました。それをダンスに興味のある方々へ伝えたいと心から思います。 ※特に運動が不足しがちな20才以上の方に体にやさしいストレッチや健康増進のために必要な筋力トレーニング、そして全身運動で気持ちよく汗がかけられる内容のレッスンをさせて頂きたいです。健康でストレスのない生き方を目指して!!	10:00～22:00	区内(綾瀬からあまり遠くない場所希望します)	交通費、その他の経費や、振りつけの準備などの時間も要する為1レッスン5,000円程度希望します。(下回っても構いません!)	可能時間の中で、曜日により不可能な日程もあります。事前に打ち合わせをお願いいたします。

メニュー番号	タイトル	会社名	担当部署(担当課)	講師肩書き	講師名	対象	レベル	内容	可能日時	場所	費用	備考
5400	フラダンス			フラ・ハーラウ・ハウオリ・オハナ主宰	金子 悦子	年齢問わず	初心者	フラを通し、呼吸法などを意識し心を開放して、マイナスな物を外に、新たな物を取り入れ日々をポジティブに生きる事、心の健康は人を幸せへと導いて行きます。文字を持たなかったポリネシアの人々はフラを心の言語として体で表現するそして次の世代につなげて行く。講座では座学も有り、心を豊かにポジティブに幸せを感じられる日々を送る為に、ハワイの文化そのものであるフラを学んでみませんか？きっと日々の景色が変わるはずです。	4月より毎月3回(火曜日)午後2:30~3:30	生涯学習センター学びピア、舍人センター、区内であればご相談に応じます。	月2回60分(休憩10分含む)3,000円(施設使用料別途)	参加人数6名以上であれば、出張講師として伺います。
5460	フラダンス			Kawehelehua Hula Studio(カヴェヘレフラ スタジオ)主宰	小倉 潤子	成人(学生可)~シルバー(12才以下要相談)	入門~上級	ハワイオアフ島在住のクム(フラの師匠)に師事し、基本を大切に、楽しく、正しくをモットーに指導しています。基本のステップを丁寧にわかりやすく、うたの意味も理解しながらゆっくり進んでいきましょう!!フラで人生がゆたかになります。ハワイの美しさ、フラのすばらしさをみなさんと共友していきましょう!!	相談(月2回~3回程度)による	相談による(区内)	4,000円~5,000円(1時間半~2時間)指導料	サークル等で先生をお探しの方もぜひご相談下さい。
5490	ヨガ(ハタヨガ)			RYT200取得	寺井 美緒(MIO)	小学生・一般	初級	軽度のエクササイズ、リラックス効果の高いハタヨガのクラスを得意としています。解剖学に基づく体の動かし方をお伝えし、怪我をしづらい体づくりを目指します。	平日18:00~20:00	区内		曜日により可能時間が異なるため、事前にご相談したいと思います。