

# 学習計画表

講座名 ベリーダンスで体幹UP

講師 ベリーダンス講師 池田淳子

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	11/1	木	エレガントベリーダンスへの誘い	①ベリーダンスの歴史と変遷 ②ベリーダンスの特徴とその効果 ③ヒップスカーフの使用目的と方法	開講式・オリエンテーション(約20分)
2	11/8	木	ベリーダンスの基本動作の習得〔Ⅰ〕	インナーマッスルトレーニングの効力を増すためのストレッチコンディショニングとアウターマッスルの簡単な筋トレ等	
3	11/15	木	ベリーダンスの基本動作の習得〔Ⅱ〕	①ヘッドスライド ②チェストサークル ③スネークアーム	
4	11/22	木	ベリーダンスの基本動作の習得〔Ⅲ〕	④ヒップサークル ⑤ヒップアタック ⑥ツイスト	
5	11/29	木	ベリーダンスの基本動作の習得〔Ⅳ〕	⑦フィギアエイト ⑧ラーシャ・シュシュ ⑨アンデュレーションウェーブ	
6	12/6	木	ベリーダンスの基本動作の習得〔Ⅴ〕	1～5回で基本動作を身につけ、さらにウォーキングをつけての動作へと発展させる	
7	12/13	木	ベリーダンスへの挑戦	各種動作を使っての簡単なダンスへと導く	
8	12/20	木	トライバルフュージョン (部族を融合したアメリカンスタイルで表現していく)	ベリーダンスとして楽しく仕上げていく	

学習時間 18時30分～20時30分

持ってくるもの 筆記用具 ヒップスカーフor腰にまける様なスカーフ