



総踊り主催教室のご案内

総踊りダンス教室 初中級

祭のフィナーレプログラムにも
特別出演！



踊りにチャレンジしたい。
もっと踊りたい。基礎を学びたい。
振付を早く覚えられるようになりたい。
丁寧にゆっくりと進めていきます。

●内容／会場

- ・一ヶ月に2～3回程度です。
- ・一回のレッスンは1時間半です。
- ・会場は新潟市内施設になります（入会後ご案内）
- ・ストレッチ、筋トレ、JAZZ基礎、Balletテクニック基礎、振付etc...
回る、ジャンプなど苦手な克服のためのチャレンジ。
振付を覚えるのが苦手な人も積み重ねで一步前進！

●プロの指導力でメキメキ上達

- 「初中級・アドバンス」それぞれ指導を担当するのは、パーソナルトレーニングに定評のある「坪川なぎさ」

> Profile

北海道旭川市出身。高校を卒業後、地元の金融機関在籍時によさこい踊りに魅了されJAZZ、FUNK、HIPHOP、BALLET、YOGA、AEROBICSなどを学ぶ。

「共に創る」をモットーに、人の心に寄り添った時間を提供するパーソナリティを大切に活動の場を広げており、現在は新潟市内のダンススタジオやよさこいチームにて踊り指導講師として活躍中。舞台演出や振付の他、よさこい界では作品製作や衣装製作・デザインプロデュースを手掛けている。新潟市内にあるトータルビューティ美容室にてボディパーソナルトレーナーとしての経験も持つ。

総踊りダンス教室 アドバンス

祭のフィナーレプログラムにも
特別出演！



踊りの基礎を学びたい。
今よりもスキルアップしたい。
経験者でもダンス初心者でも、成長したい熱い気持ちがあれば、誰でも参加が可能です。

●内容／会場

- ・一ヶ月に2回程度です。
- ・一回のレッスンは1時間です。
- ・会場は新潟市内施設になります（入会後ご案内）
- ・ストレッチ、筋トレ、JAZZ基礎、Balletテクニック基礎、振付etc...
- ・にいがた総おどりでは、万代十字路のフィナーレの空間を彩るダンスナンバーで出演します。

総踊り親子教室

隔週1回ペースの練習で
祭に親子で参加できる大人気教室。



親子で楽しく総踊りを踊りたい。
たくさんの仲間と子育てをしたい。
喜び・感動・苦勞を分かち合いたい。
下は2歳児～上は中学生までの子どもたちと親とで参加。

●内容／会場

- ・一ヶ月に2回程度です。（隔週金曜日 19：00-20：30[予定]）
- ・一回のレッスンは1時間半です。
- ・会場は新潟市内施設になります（都度連絡いたします）
- ・参加するお子さんの年齢や、経験に合わせて
「エンジョイ組」と「チャレンジ組」に分かれて練習します。
- ・2022年課題曲は「華」。エンジョイ組では簡単な総踊りを
チャレンジ組では、難しい本踊りを覚えます。

●スケジュール／料金

6/19日	13：00-15：00	合同練習華総踊り振り落とし＆全体交流
6/24金	19：00-20：30	クラス毎練習
7/8 金	19：00-20：30	クラス毎練習
7/22金	19：00-20：30	クラス毎練習
8/5 金	19：00-20：30	クラス毎練習
8/19金	19：00-20：30	クラス毎練習
8/26金	19：00-20：30	合同練習立ち位置＆フォーメーション練習
・料金：1家族 2,000円／1回		

●スケジュール／料金

初中級クラス



アドバンスクラス



●申込／お問合せ方法

上記をご覧になって興味をもたれた方は、お気軽にお問合せ下さい。
見学・体験できる日程を担当者から折り返しご連絡致します。



●申込／お問合せ方法

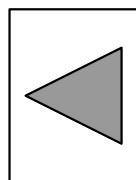
上記をご覧になって興味をもたれた方は、お気軽にお問合せ下さい。
見学・体験できる日程を担当者から折り返しご連絡致します。





新型コロナウイルス 感染対策ガイドライン

観客・参加者の皆様へ感染対策のお願い



POINT

1

会場内ではマスク着用

観客の皆様は原則マスク着用。参加者の皆様には、演舞時以外の際はマスク着用をお願い致します。※熱中症を防ぐため適切にマスクを外すことも必要となります。自治体指導のもと開催近くなりましたら、改めてご案内致します。

POINT

2

こまめな手洗いと手指消毒を

会場入り時・受付時に消毒にご協力ください。会場内に消毒液を設置しておりますので、こまめに消毒をして下さい。

POINT

3

大声での歓声や会話、飲酒NG

参加者だけでなく、観客の皆様におかれましても、大声での歓声はお控え下さい。なお今年は会場内にアルコール販売ブースはございません。

POINT

4

着替え室では十分な間隔の確保を

屋内となる着替え室は、同時利用者数を制限するため、参加人数によって当会でスケジュールを割り振り、会場入り時間を分散致します。屋内では、密にならないようご注意ください。

POINT

5

検温・参加チケットの利用

控室入り口で検温を実施を予定。参加者個別に発行される参加チケットで屋内の収容人数を管理できるようにしています。