

学習計画表

講座名 ベリーダンス入門

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	11/4	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その方法	開講式・オリエンテーション
2	11/11	木	☆基本動作の習得〔Ⅰ〕	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	
3	11/18	木	☆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ヒップサークル ⑤ヒップアタック	
4	11/25	木	☆基本動作の習得〔Ⅲ〕	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ヒップサークル ⑤ヒップアタック ⑥ツイスト ⑦フィギアエイト	
5	12/2	木	☆基本動作の習得〔Ⅳ〕	③スネークアーム ④ヒップサークル ⑤ヒップアタック ⑥ツイスト ⑦フィギアエイト ⑧ラーシャシュシュ ⑨アンジェネレーションウェーブ	
6	12/9	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)簡単な振りを感じる	①～⑨をマスターして簡単な振りを覚えて楽しむ	

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など

安全保険料 200円