

ダンス経験0のましびー&さっちーが突撃取材!

# 人気のダンスレッスン

最終ダンス歴は高校の文化祭で踊った「マイム・マイム」。趣味のランニングで鍛えた脚力は果たしてダンスにも役立つか?



踊るところか、ほぼ運動ゼロの毎日。現在ベスト体重から+5kg! なくなりつつあるウエストのくびれを、この機会に取り戻したいとくるも。

眠っていたセクシーに目覚めて  
カーヴィーボディも夢じゃない

次に向かったのは、BEAST TARA渋谷校。「ベリーダンスはとても包容力のある踊り。実はジャズや日本の音楽にも合うし、自分の中で感じたまま、体を動かすことが大事なんです」とTaa先生。ちなみにベリーダンスのベリーとは、おなかの意味。腹筋を使って骨盤を押し込むようにヒップをナナムに上げて、ストンと落とす。この基本動作を左右何回も繰り返しながら、ゆっくり腰で円を描いたり、慣れてきたら肩を揺らしたり、手の動きもつけていきます。ところが! 腕に集中すると腰が回らない、体が硬いので動きもぎこちない。先生と同じポーズをしているはずが、ふたりともまるでカカシ状態。!。日常の動きも女らしさとは程遠いであろうことを痛感。それでも夢中で腰を回すうちに少しずつ動き



No.2

女子カアップに!

## ベリーダンス



ココで習えます

BEASTAR渋谷校  
東京都渋谷区宇田川町13-11 KN渋谷1ビル8F  
はじめてのベリーダンス  
毎週火曜日 15:00~16:25、21:00~22:25  
☎03-5458-2332 体験レッスン¥2,100  
<http://www.beastar.jp/>



教えていただいたのは  
**taaさん**

本場トルコでベリーダンスに出会い、モロッコ、N.Y.など海外で2年半修業した後、帰国。インストラクターのほかショーダンサーとしても活躍中。  
<http://wovenbellydancejunction.blogspot.com/>



がなめらかになり、鏡を見ながらセクシーに見えるポーズを意識してみたりも。レッスンは、肩も腰もマッサージ後のように軽くなってビックリ。デスクワークが多い人や、冷えに悩む人にもオススメです。



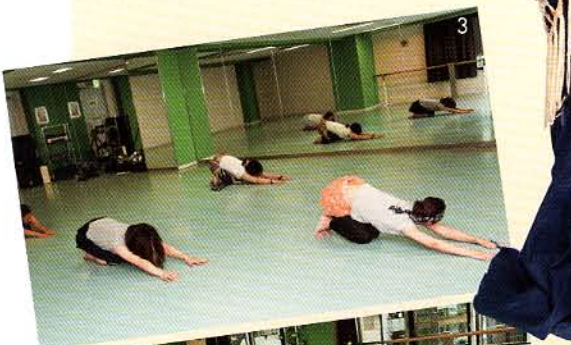
振り切った  
カーヴィーボディで  
買った  
お気に入りのパンツ



カクイですか?

押しはら引く!  
押しはら引く!

恋もダンスも  
馬鹿げ引きは  
一緒でよ〜



胸から  
起きて〜



Yeah!  
キメ  
ポーズ



1 腰を前後に動かしながら、胸も小刻みに震わせるセクシーなステップ。揺れない胸は、手の動きでカバー(笑)。2・3レッスンの前半は首、肩、腰、背中などパーツごとに入念にストレッチ。背骨を猫のように丸めたり伸ばしたり、お灸向けで胸から起き上がったりと、これだけでもしなやかな体になれそう。4・5曲の合間に入るキメポーズ。自由にしていいと言われるけれど、案外難しい。Taa先生のセクシーなS字ラインを真似てみたものの、あえなく撃沈。

ましびーの感想



踊ったら余興で披露  
したいくらいアガる!

背骨も腰も柔軟性がない私には、初めはかなり締めモード。でも曲に合わせて通して踊ると、うまく踊れなくても心が不思議とワクワク! にしても先生のポーズにはノックダウンされまくり。女子力を上げた人はぜひ。

高揚度★★★★☆  
女子力度★★★★★

さっちーの感想



エクササイズ的な  
効果もばっちり

とにかく腰を動かしまくるので、くびれ効果はいちばんかも。最初のストレッチもみっちりやるのでキツイけど、腰も肩も股関節もほぐれてスッキリ。セルフマッサージ代わりに通うのもありかなーと思います。

くびれ度★★★★★  
心地よさ度★★★★☆



女らしく  
シ〜ツ♡