

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。



No.2

女子カアッパに!

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/>



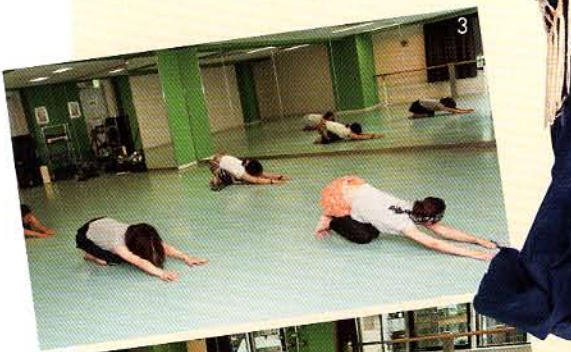
教えていただいたのは
taaさん

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。

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



胸から起きて~



Yeah! キメポーズ



振り切ったカーヴィーボディで買ったお尻のパンツ



カワイですか?

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

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る。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♡