体を動かす 潜入体験レポート

陽気が良くなってくると、何かを始めたい気持ちがムクムクと湧き上がってきませんか♪皆さんの秘めたる想いにお応えして、みてネッと女子部が潜入体験ー未体験ゾーンに飛び込んできました☆

ストレス発散ー楽しく踊るーストイックに鍛える！どの教室も行ってしまえばクセになる！はじめの一歩はちょっとだけ勇気が必要。迷っているアナタの背中を押してあげたいな♪

Let's Challenge!!

スタジオ コラージュ

練習会場	室蘭市中島町2丁目17-15　第2小がねビル3F
問合せ先	0143-84-4199 (10:00～21:00) Line公式アカウント
日 時	毎週金曜日11:00～12:00 (各日午後・夜講座あり)
受講料	1レッスン1,620円 お得な回数種あり♪お問い合わせください
指導者	全米ヨガアライアンス認定 ヨガインストラクター 川西 望生先生
ホームページ	http://studio-collage.jp/

インストラクター歴20年以上の経験を持つ川西先生。最初に「ほとんど筋トレ状態ですが大丈夫ですか」と…。はい、今日の私はチャレンジャー☆(仕事ですし…!!)。等身大の骨格模型を使い、今日は体のどこを使うことに重点を置くのか、というお話。そして呼吸法からスタート。腹式呼吸は、慣れないうちはお腹に手を当て目を閉じてゆっくりと。だんだんと気持ちも落ち着き、ポーズに入っていきます。ヨガって、きちんとしようと思ったらホントに筋トレ。何も気を付けないでポッと作るポーズではダメなんだー集中しないと自分の体がガクッと崩れ落ちそう。キープも長いーガンバレ、わたしー呼吸を忘れるなーそう自分を励ましながらの1時間。汗だくです。でも気持ちイイ♪

マウイ島で1か月の集中講座を受けて資格取得。自分のやりたいヨガは何か?女性に足りないのは筋力だろうと考え、現在も解剖学の勉強を継続中。インナーマッスルを鍛えて燃える体になる、体の使い方や関節（腰や股関節・膝など）を守りながら動くことも大切、と先生。冷え性が改善した。汗をかける体になった。キツいのにまた来ちゃう、などは生徒さんの声。

さあ、皆さんも自分の体の変化を感じてみませんか♪

ミンゴフラ・ダンスカンパニー

練習会場	室蘭市中島町1丁目32-12　3F dance garage
問合せ先	090-7584-9881 FBページあります！
日 時	木曜日 (月4回)　19：30～21：00
受講料	月3,500円 みてネッと見たよで特別3,000円！
指導者	中村 友紀先生

☆キッズ・ティーンズのストリートジャズダンスレッスンもあります。

経験のないダンスに対して高い壁を感じながらの体験レッスン…。ミンゴフラは20代～50代の女性4～5人で楽しく踊りながら、健康な体作りと達成感を味わいましょーという教室。

まずは柔軟体操と筋力トレーニングのエクササイズ。普段ならキツイ腹筋やツライ体勢も、先生の掛け声と音楽のリズムに乗って意外と平気♪奥さまジャズダンスの基本はバレエ。バレエの動きがたっぷりのエクササイズは、ムキムキの筋肉ではなく、細く長い筋肉を作る！体幹をしっかり鍛えられて姿勢も良くなり、美しくしなやかな体が出来上がるんです☆だからバレエダンサーはみんなスタイルが良いんだー

ダンスは1か月（4回）で1曲を完成させるプログラム。この日は4回目のレッスンだったので完璧に踊ることはできなかったけど、ついて行けなくても、間違っても、みんなで笑って、もう一度やってみましょう！とアットホームな雰囲気♪決めのポーズだけでも合わせられると嬉しい（笑）ー

今回の曲はセクシーでカッコイイ曲でした。普段とは違う自分を演じるのも刺激的。全くダンス経験が無くてもすっごく楽めました♪ああ、もっとカッコ良く踊れたら楽しいだろうな～。ダンスに憧れながら二の足を踏んでいるアナタも勇気を出してチャレンジしてみてー

室蘭市体育協会主催 太極拳教室

練習会場	室蘭市宮の森町4丁目1-43 室蘭市体育館　武道場
問合せ先	一般社団法人 室蘭市体育協会 スポーツ振興課　0143-44-7521
日 時	毎週水曜日（1か月に3～4回） 13:00～15:00
受講料	1クール（3ヶ月分）　7,000円
指導者	スポーツ指導員 太極拳指導資格保有者 赤塚先生・柴田先生

初めての太極拳ー緊張しながら先生にご挨拶を済ませてスタートです。まずはストレッチを念入りに。手首・足首・アキレス腱、首・肩・股関節も丁寧に時間をかけてストレッチすると、これだけで体が少し温まってきました！この日は初心者が経験者の方たちの間に入ってひとつ通りの動作を練習。初めての私も、周りの方を見様見真似で動いてみる。最初は戸惑いながら、でも徐々に手が温まって、本当に不思議なほどにポカポカです♪

そうしていると1時間が過ぎ、休憩を挟んで初心者は分かれて練習。あっという間の2時間でした。太極拳って、動作を正確に覚えるための練習がもちろん大切で、でも体重移動や呼吸、自分の体幹を感じながら動いているうちに集中し、そしてリラックスできて気持ち良くなる♪これはスゴイなと思いました。

経験者のお話しでは「柔軟な体になり、体幹もしっかりして自分の体と対話できるようになる」とのこと。手が温まるのは「気」の流れによるものだそうです、すごーい!!

現在会員は40～80歳代。余分な力を必要とせず、ゆったりとした伸びやかな動きなので無理なく始められますよ♪希望者には段級試験もあり、11月には室蘭市武術連盟交流大会も開催されます。

高田ダンスセンター

練習会場	室蘭市中島町1丁目24-2　荒井ビル3F
問合せ先	0143-45-6684 (月～土 12:00～21:00)
日 時	毎週土曜日（初級コース） 12:00～13:00
受講料	グループレッスン（60分）1回 1,000円 （月4回月謝 3,400円）
指導者	高田 寛也先生、伊藤先生、小寺先生、山田先生
ホームページ	http://www15.plala.or.jp/takada-dance/

緊張と不安と期待感で始まった社交ダンス。初級コースは女性5名、男性2名でスタートです。

まずは先生のお手本を見ながらカウントに合わせてステップを踏むことを繰り返し、次に男性と組んで音楽に合わせます。初めてなので「踊る」とまではいかなくても、音楽に合わせて体を動かすのはとっても楽しい♪ステップを間違えても大丈夫ー皆さん和気あいあいと楽しい雰囲気で、初対面でも気さくに話して笑い合え、自然と緊張感もほぐれます。

「こんな感じだから習いにいらっしゃいよ♪」と声をかけて下さったり、「習いたいと思ってからここに来るまで5年かかった」という男性も。なるほど、最初は勇気も必要なのかも。でも「ダンスを踊ってみたい」って気持ちがあるならチャレンジしなくちゃもったいないー踊ることで体が引き締まり、姿勢が良くなる利点もあり♪最初は誰でも「踊れるだろうか」という不安、それが「出来た！」という喜び・楽しさになり、「もっと綺麗に踊りたい」との意欲から生きがいへとつながるのだそうです。うん！その気持ち、わかりますーすごく楽しかった♪

初級コースは水・木の13時から。まずは体験レッスンから始めてみませんか♪あなたの「これだ！」というものが見つかるかもしれませんよ☆