

まずはストレッチで体のいろんな部分をほぐそう



ダンスの基礎を覚えよう!



一つ一つは地味な動きだけど、1か月続けられればぐんと上達するよ!

首だけ、肩だけを動かしたり、左右のステップ、前後や上下の動き、早さを変えたりと、先生の手拍子で次々と動きが変わるので、ついていくのがちょっと大変

ひざはしっかり上げてね!



鏡を見て自分の動きをチェック

だんだん楽しくなってきたよ



ゆめかなエールではみんなのゆめを募集中! 詳しくは11ページを見てね★

有名アーティストのバックで踊ったこともあるよ!



教えてくれるのは、スタジオブースTインストラクターのTETSUさん。

スタート!

上手に踊れるかな。ドキドキ!



大好きな韓国のアイドルグループの曲に合わせ、2人で踊っているという洋香さん(写真左)と瑠海さん。振り付けをしっかりとマスターしたいとレッスンに参加しました。

最後は大きく手を広げてFINISH! 好きな曲で踊れば、上手になるのも早いよ!

ゆめかなエール

今回は「大好きなアイドルのダンスをマスターしたい」

子どもたちの“ゆめ”も、その道のスペシャリストが教えます。

今回は、相馬市の鈴木洋香さん(9歳)、若菜瑠海さん(8歳)の“ゆめ”にエールをおくります。

フィニッシュ FINISH!

ペンギンのポーズの



手と足を一緒に動かすのは難しかったけど、楽しかったので家でもやってみます!



教えてもらった振り付けを曲に合わせて踊ってみたよ! 手の動きも付けてみると、なんだかカッコいい!

※取材協力: STUDIO BOOST (相馬市)