

# チア ダンス チアの技練習

火曜日 17:00-18:30  
イベント・コンテスト出場を目指します



講師：MISA

## 講師自己紹介

高校大学の7年間でチアリーダーング/チアダンスにどっぷり浸り、現在はチアの魅力を伝えるべく、クラブチームでイベントやWSを開催しています。

並行してジャズやコンテンポラリーを学び、子どもを中心にチアやジャズダンスのレッスンをしています。

## レッスン内容

アップ・基礎・ジャンプ・コンビネーションの順に進めます。  
怪我なく楽しめるように基礎や身体の使い方を丁寧に伝えていきます。他のジャンルにも活かせる基礎力！！をつけて全力で楽しみましょう！