

アイスダンスの為の陸上エクササイズ会in代々木上原

7月10日（土）・8月14日（土）・10月9日（土）

12時30～14時30

毎月第2土曜日は！
陸上でもアイスダンスを
練習しよう！

コロナ禍において、氷上の確保がままならない。。。でも、本当に氷上にのれてないから上手く出来ないのでしょうか？（私も自答中、、、）

実は、陸上でもやれる事、練習できる事ってあるよね！と言う事で、私も1人じゃエクササイズするテンションになれないので、皆でエクササイズしませんか？

コロナ対策を行った、少人数制でアットホームなエクササイズ会を開催♥

エクササイズ構成案

- 1 アナタの可動域大丈夫?! ストレッチ
- 2 陸上でバランス取れてる?! 自重で体幹バランスをとりながらアイスダンスの為のスケーティングエクササイズ

以下アイスダンス専門エクササイズ

- ・若々しいホールド出来てる?! ホールドの練習
- ・相手とのタイミングって何? テンションって何? 一緒に体感!
- ・全ての課題をシャドーでトレーニング
- ・リフトに挑戦!?(最終的には同性同士でもできるようにしたいね)

時間構成案 (12時30～14時30の場合)

12時30スタジオin 受付、支度

12時40分 エクササイズ開始

1と2で45分

13時25分 休憩andマット消毒 1と2のみの方はここで終了

13時30～14時20分

14時30 終了 マット消毒 片付け



ホームページ

<https://icedancerocks.com/>



Instagram



Twitter

【日時場所】

代々木上原駅周辺施設（場所は参加者にメールします）

【参加費】

一般1,500円／学生700円

主催：ICEDANCEROCKS 代表：五島チズ 問合せ:icedancerocks@yahoo.co.jp