



ビューティが目覚める！ 「艶」を磨くベリーダンス入門

ダイエットに効く！というウチコミで評判のベリーダンス。
本場トルコのダンス教室で1日体験レッスンしてみない？
引き締まったウエスト美人になれるかも！

ベリーダンスは妖艶さが命！ 恥ずかしがらず大胆に

トルコのナイトライフを代表するベリーダンスショー。夜も更けて盛り上がりは最高潮！というときに、もしかしたらダンサーが客席のあなたを誘うかも。そんなときは恥ずかしがらずに舞台上がって一緒に踊っちゃおう。ベリーダンスは色っぽさがポイント。エキゾチックな音楽に合わせて、やわらかく、クネクネとね！



ベリーダンスを習う **TOTAL 3時間**

お申し込み 11:00～
お申し込み 14:00

お申し込み 約5000円～

お申し込み 3時間

お申し込み 約5000円～

お申し込み 3時間

お申し込み 約5000円～

トルコのベリーダンス

ベリーダンスは中近東やアラブ世界のダンススタイル。女性らしさを最大限アピールできる踊りで、オスマン朝時代はハレムでも踊られていた。現代のトルコではイスラームの規律が比較的厳しいこともあり、より露出度の高い衣装、大胆な動きが好まれている。結婚式などでダンサーを呼ぶほどポピュラーな娯楽だったが、欧米で高い評価を得るようになったことで、トルコでも再び関心を浴びている。

動物が自然な。女性の体にフィットするのいいところ。日本人はハードな練習もしょつかりついてきてくれる、頑張り屋さんなのね。



ラナ・ミラス ダンス教室

Lana Miras Dance School

イスタンブール生まれのラナさん主宰の教室。活動の拠点をパリやオランダにおいていたが、1982年からイブラヒム・ファララの指導のもとアメリカ、レバノン、エジプトなど各地でベリーダンスを学ぶ。1985年からトルコで指導を開始、ベリーダンス教室の先駆的な存在。英語でレッスン可能。

・ガラタサライスタジオ

Map 別冊P.10-B2 イステクラル

▲ Açık Sahnə, İstiklal Cad. Olivo Geçidi Olivo Han Kat:5 Barcelona Pastanesi Üstü, Galatasaray, ☎0530-320-6206 (携帯) ●毎週金曜11:00～

・テシヴィキスタジオ

Map 別冊P.12-B2 ニシャンタシ

▲ Muradiye Bayırı Sok. Yuva Apt No.26, D-7, Teşvikiye ☎0212-259-7426 ●毎週水曜11:00～

両教室とも日本語での申し込み、日本語通訳の手配はMTI (satomi@mitour.com www.cappadocia_tourmarket.com)へ

基本の動き ワンポイント レッスン



アンジュレーション

胸一握→おへそ前で前に押し出す
上体を丸めるようにおへそを近づけ、再び胸を前に押し出す



フィギュアエイト

腰で大きく∞を描く
ひざを軽く握めてまっすぐに
ならないようにね



スネークアームス

胸→ひじ→手首→指先の順に
右腕、左腕は対照的に
へびをイメージして腕を動かして



ショルダー シミ

腕を横に広げ、ひじを握って、
肩を左右交互に前後に動かす
手、肘は肩の動きにつられないように

監修

MADOKAさん
2004年からさまざまなイベント、レストランでのショーに出演。海外でのパフォーマンスのかたわら指導者としても活動。「私にとってベリーダンスは女性としての美を自由に解放し、表現できる、愛と喜びの踊り。」

