

VIVAフラ&オンラインアカデミー生限定

はじめてのフラメンコダンスクラス

～情熱の踊りで心と体を磨こう！～



「退屈な日常やストレスから解放されたい」
「新しい出会いや仲間がほしい」

会社帰りや週末に踊ることで心も身体もリフレッシュして、
毎日をもっと楽しく、面白く過ごしてほしい！

そんな想いを込めてお届けする新コースがついにスタート。

フラメンコで人生を楽しくする
きっかけになってくれれば嬉しいです。

「はじめてのフラメンコダンスクラス」とは？

VIVAフラ生徒でダンス未経験者を対象にした、全6回でバイレ（フラメンコダンス）を体験する短期間の集中コースです。身体の使い方、コンパス（フラメンコ特有のリズムパターン）を理解し、バイレに必要なステップ、簡単な振り付けを覚えることを目的としています。

こんな方にオススメです。

- ・自分がギターで弾いている曲がどんな踊り方をしているのか仕組みを知りたい方。
- ・とりあえず1曲だけでもいいので取り組んでみたい方。
- ・単純にフラメンコのリズムを知りたい方。
- ・かといってスパルタは嫌。
- ・新しいジャンル挑戦して、自分の可能性を広げたいという方。

**フラメンコの踊り方、仕組み、リズムに興味がある方は、
男性女性問わずどなたでもOKです！**

講座の特徴

① 靴やスカートがいらない！手ぶらでOK！

通常のフラメンコレッスンでは、踊るために靴やスカートが必要です。初期費用はなんと5万円以上。気軽に始めるには敷居が高いですね。そこでVIVAフラでは、靴やスカートを使わないで踊れる「普段着でできるフラメンコ」を提唱。手ぶらで気軽に楽しんで頂けるようにしました。

実は本場のスペインでも、バル（BAR＝居酒屋）やストリートで自然発生的に始まるのがよくあります。着の身着のまま、生活に根ざした踊りや音楽こそがフラメンコの原点なのです。



②月1回、6ヶ月で完結！回数が決まっているから安心！

いざ、新しい習い事を始めようと思っても、「毎月定期的に通うのが不安」「習得するまでいくら掛かるかわからない…」「とりあえず1曲だけでいいんだけど」「辞めるタイミングが分からないからなかなか始められない」という方もいらっしゃると思います。この講座は6ヶ月の短期集中の**完結型コース**ですので、余計な時間やお金はかかりません。

③ギターで参加してもOK！

VIVAフラ生徒さんで踊り伴奏がやってみたい方は、ギター持参でレッスンを受けちゃいましょう！踊りのレッスンの合間にギターで伴奏すれば、頭と身体と指先全部使ってフラメンコのリズムを身体に染み込ませることができるのでオススメです。

④教材(PDF、動画、メール)による事前練習が可能

学習効果を最大限に高めるために、事前に教材(PDF、動画、メール)をお送りします。レッスン前までに十分に予習でき、さらに復習にもお役立て頂けます。

⑤プロのレッスンが体系的に低料金で学べる

講師は全員スペイン留学経験済み。本場さながらの内容を低料金で無理なく学ぶことができます。

選べる3つの内容

1 「はじめてのセビジャーナス」



<概要>

スペインの春祭り(Feria de Abril)でさかんに踊られる、とても賑やかで明るい曲種です。フラメンコは通常、即興の音楽と言われ、踊り手によって長さや構成が異なりますが、セビジャーナスに限っては、曲の長さが決まっているため、初対面でもいきなり合わせることができるのです。まずはこの曲から取り組んでみましょう！

<カリキュラム (予定) >

- 1回目 身体の使い方、セビジャーナス解説とは、パルマの叩き方
- 2回目 セビジャーナス1番 (前半)
- 3回目 セビジャーナス1番 (後半)
- 4回目 セビジャーナス2番 (前半)
- 5回目 セビジャーナス2番 (後半)
- 6回目 通して踊ってみよう！

※内容は変更する可能性があります。

2 「はじめてのブレリアス」



<概要>

フラメンコの舞台の最後にアーティスト全員が即興的に踊り、歌い、弾かれる「フィン・デ・フィエスタ」。そこで使われているリズムや歌がブレリアスです。「これぞフラメンコ!と感じさせるこの曲を、自由に踊れるようになりましょう!

<カリキュラム(例)>

- 1回目 身体の使い方、パルマの叩き方、基本ステップ1
- 2回目 基本ステップ2、ジャマーダ
- 3回目 レトラを踊ってみよう!
- 4回目 ハケ歌を踊ってみよう!
- 5回目 総練習
- 6回目 ギターと合わせて踊ってみよう!

※内容は変更する可能性があります。

3 「いろいろな曲種お試し」



<概要>

代表的なフラメンコの曲種（曲の種類）を毎回1つずつ取り上げ、それぞれのコンパス（基本リズム）とマルカール（基本ステップ）を学びます。

ゴールは「フラメンコの曲を聞いただけで、なんの曲種かを分かるようになり、ステップだけでも踏めるようになること」！頭と身体でフラメンコを楽しもう！

<カリキュラム(例)>

- 1回目 身体の使い方、パルマの叩き方、タンゴスのステップ
- 2回目 4拍子系の曲種（ガロティン、ティエント、タンゴ・デ・マラガ）のステップ
- 3回目 12拍子系の曲種1（アレグリアス、ソレア・ポル・ブレリアス）のステップ
- 4回目 12拍子系の曲種2（ソレア）のステップ
- 5回目 総復習
- 6回目 ギターと合わせて踊ってみよう！

※曲目、内容は変更する可能性があります。

レッスン日とレッスン時間

レッスンは募集して集まった生徒さんと講師の都合のいい日時を事前に決めて開催します。だいたい「平日昼～夕方」「平日夜」「土日」の3クラスに分かれる予定です。

レッスンは1回60分です。

レッスン場所



都内レンタルスタジオまたはレンタルスペースで開催します。これも集まった生徒さんと講師の都合のいい場所を事前に決めて開催します。

レッスン料金

定価36,000円→**第0期特別価格25,000円**(6回分のレッスン代、場所代、税すべて込み)

ご入会までの流れ

- ① お申し込みフォームより必要情報を送信ください。
- ② レッスン日時と場所を相談の上決定します。
- ③ 受講料をコースが始まる前にお振込み（銀行振込・クレジットカード）いただいた後、「予習動画」を送付します。レッスン開始時までに練習しておいてください。
- ④ レッスンスタートします。

【お支払い方法】

銀行振込またはクレジットカード決済

[→お申し込みはこちらから](#)

よくあるご質問

Q.参加資格(条件)はありますか？

特にありません。未経験者大歓迎です。

Q.用意するものはなんですか？

当日は「動きやすい服装」「動きやすい靴」でお越しください。

靴は場所によっては内履きをご用意頂くことがあります。その場合は事前にご連絡いたします。

Q.レッスンの人数は？

お申込みいただいた条件で、3人以上集まりましたらクラス開講となります。

3名以下の場合はクラス開講とならず、別の場所、別の曜日や時間帯をご相談頂くことがありますので予めご了承ください。

Q.レッスン代以外にお金はかかりますか？

レッスン代、場所代などすべて込みの金額です。追加でお支払いいただくことはありません。

Q.1クール（全6回）が終わったあとは？

「新しい曲を学びたい！」という方は他のコースにお進み頂くことができますし、もう一度同じコースに通うことでさらに知識や技術を深掘りすることもできます。なるべく受講生の意向に添いたいと思っていますので、どのような形がいいか、ぜひ講師に気軽に相談してみてくださいね！

その他のご質問は[こちら](#)からお願いします。

講師紹介

牛田裕衣 (うしだ ゆい)

1984年 北海道出身。金沢美術工芸大学フラメンコ部OG。'12 渡西、グラナダのフラメンコ学校 カルメン・デ・ラス・クエバスにて1年間学んだのち、踊り手ラ・モネタ率いる舞踊研究チームに所属し活動。'14 帰国し、松彩果 主宰エストゥディオ・カンデーラにて講師をつとめる。'16 再び渡西。'17 トリノ国際フラメンコ舞踊コンクール プロフェッショナル部門にて優勝。'18 エミリオ主催、グラナダ公演オーディションにて2位を受賞し、グラナダにて公演。現在、都内と横浜を中心に講師&ライブ活動をしている。

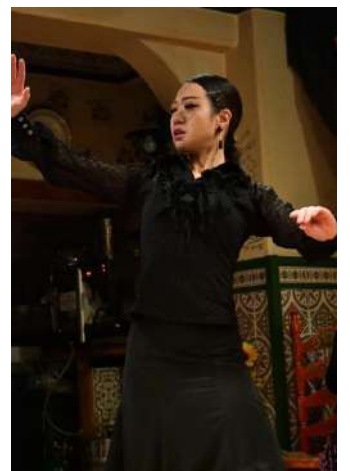


中村文歌 (なかむら あやか)

千葉工業大学ギタークラブにてフラメンコギターに出会ったきっかけによりフラメンコ踊り・パーカニッションカホンをはじめ。また、ストリートダンスから振付・演出を学び、現在創作・ライブ出演を重ねる。

●あいさつ

フラメンコをもっと楽しめるようにゆっくりレッスンを進めてゆきます。レッスンへの持ち物はフラメンコシューズやスカートなど特別なものは必要ありません。フラメンコを楽しみたいという気持ち、何か始めてみたいという気持ちだけで大丈夫です！一緒にフラメンコを楽しみましょう！



寺井夢 (てらい ゆめ)

幼少時代にクラシックバレエ団に通い、後オーストラリアにダンス留学する。オーストラリアでフラメンコに出会い恋に落ちる。日本に帰国後、スペイン短期留学を繰り返しながら、小島裕子、ペパ マルティネスに師匠。2014年スペイン、セビージャにて長期留学をする。2014年クリスティーナ ヘレンフラメンコ学校に入学。卒業後はセビージャのタブラオや日本、アメリカで活動。現在は横浜在住、教授活動やライブ活動に力を入れている。



<池川よりコメント>

牛田裕衣さんと寺井夢さんはタブラオの仕事で出会ったのが始まりで、気さくな性格から事あるごとにイベントなどでお世話になっています。中村文歌さんは元々は学生フラメンコで出会い、今はセミナーや発表会などでよくお願いするようになりました。それぞれスペイン留学をし、講師活動やタブラオで研鑽を積んでいます。人柄はバッチリですので、楽しみながらバイレを学んでくださいね！

おわりに

ぼく自身つらいことも苦しいこともありますが、そばにはいつもフラメンコがありました。

苦しい時にフラメンコに助けられ、フラメンコがあったからこそ、今のぼくがいます。

「ぼくを作り上げてくれたフラメンコの魅力をもっと多くの人に伝えたい！」
「フラメンコを通じて、日々の生活に情熱をお届けしたい！」

と思い、今回のクラスを企画しました。

フラメンコは人の心を癒やし、情熱的な気持ちにさせ、人を励ますことができます。ぼくが失敗の上で気がついた学びや教訓をお伝えし、いつか今のぼくのように、**「大好きなフラメンコで楽しい毎日を送ってほしい！」**と思っています。

今度はあなたの番です！
一緒にフラメンコを楽しみましょう！

