

Samar  
ベリーダンススタジオ  
入会案内

のびのび楽しい学びの空間

*Creative Base*



## ベリーダンスとは・・・

---

ベリーダンスは世界最古の踊りと言われ、エジプトやトルコなど中近東で発展した民族舞踊です。女神に捧げる豊穡・子孫繁栄の祈りとして踊られたのが始まりと言われています。

本来女性が肌を見せることのないイスラム社会ですが、音楽や踊り好きのアラブの人々にとってベリーダンスは宴に欠かせない存在で、結婚式や女性だけのパーティーなどでも踊られています。

### ベリーダンスの3つの効果

#### ① 女性の悩みに効果的

おなか周りをよく動かすため、内蔵・腸を刺激し、便秘を改善させることが期待できます。また、骨盤底筋群への働きかけにより、女性特有の悩みにとっても効果的です。

#### ② 理想的なスタイルの構築

腰やおなかを動かすイメージの強いベリーダンスですが、実は腕や上半身・太もも～お尻を中心とした下半身など全身を使って踊ります。女性らしいラインのメリハリのあるスタイルを目指すことができ、きれいなくびれ・二の腕のひきしめ・バストアップ・ヒップアップなどが期待できます。

#### ③ メンタル面

身体的なメリットはもちろんですが、何より音楽に合わせて踊ることはとっても楽しい！普段とは違った自分を表現したり、心を解放して踊ることで、日常から離れてリフレッシュできます。





## ベリーダンス～エジプシャンスタイル～

ベリーダンスは地域等により様々なスタイルがあります。  
当クラスでは優雅で感情表現豊かなエジプシャンスタイルを中心に踊ります。

---

基礎の動き・体の使い方から個々に合わせてゆっくり丁寧に進めていきます。  
エキゾチックな美しい音楽に合わせて、まずは簡単な振付から踊ってみましょう！



年齢問わず、どなたでも！



こんな人に向けています！

体に無理な力を使うことなく動くため、ダンス経験のない方や、運動する習慣のない方でも安心して始められます！！

- 1) ベリーダンスに興味がある方
- 2) 何か体を動かしてみたい方
- 3) 美容・健康を意識している方
- 4) ストレス解消をしたい方

どんなきっかけでもOK!!!  
きっとご自身の新しい魅力を発見できます。





## 講師

# Samar (サマル) 先生

『賞歴』 2021年 東京国際ベリーダンス大会 (TIBC) 優勝  
プロフェッショナル・オリエンタル・ソロ部門 優勝  
2018年 Cairo Nights Competition 優勝  
2017年 Stars of the Nile Festival 2位、他

### ～ プロフィール ～

幼少よりバレエ・ジャズダンス等の踊りに親しみ、2005年オリエンタルダンスに出会う。  
Ya Salam bellydance studio、Mayady・Sanaa に師事。  
以来、その奥深さに魅了され追求し続けている

### ～ 先生からのメッセージ ～

ベリーダンスは、女性の美しさや、しなやかさ、強さを感じ、表現することができるダンスです。  
皆さんにその魅力を感じてもらえるよう、丁寧に楽しくレッスンしていきます。  
エキゾチックで美しいアラブ音楽に合わせて、一緒に踊りましょう！



## クラス分け

クラス	対象	講座内容
入門クラス	初心者の方 経験歴1,2年の方	ベリーダンス導入部分、 基礎基本のレッスンを行います。 Samar先生がゆっくり丁寧に教えてくれるので 初心者の方でも安心して始めていただけます！
初級クラス	経験者の方	「ベール」などの道具を用いた振付も行います！ 少し高いレベルで1曲通して踊ってみたい方に ぴったりのクラスです。
応用クラス	経験者の方 初級クラス昇級者 (講師の許可が必要)	初級クラスより難易度の高い振付を行います。 さらに上達したい人向けのクラスとなります。



## スケジュール

毎週 火曜日/木曜日

年末年始・夏季休暇などはお休みになります。  
詳細は年間カレンダーをご覧ください。

クラス	時間
入門クラス	(火)10:00~10:50/(木)19:45~20:35
初級クラス	(火)11:00~12:00/(木)20:45~21:45
応用クラス	(火)12:10~13:20

- ・水分補給用のドリンクをご持参ください。
- ・受講の際は、動きやすい服装をご準備ください。



## 料金システム

入会金	5,500円 (税込)
月会費 (入門クラス)	6,600円 (税込)
月会費 (初級クラス)	7,700円 (税込)
※月会費 (応用クラス)	8,800円 (税込)
ビジター料金 (1レッスン)	3,300円 (税込)

※応用クラス受講には講師の許可が必要となります。

2クラス受講の方には2クラス割が適応されます。

詳しくはスタッフまでお問い合わせください。





## 受講について

### 入会時に必要なもの

- 入会金
- 月謝2ヶ月分（3ヶ月目以降は、お客様の預金口座から自動で引き落としになります。）
- 入会申込書
- 口座振替依頼書（口座振替依頼書はクリエイティブベース受付でお渡しします。）

### 引き落としについて

- 毎月26日※26日が金融機関休業日の場合、翌営業日  
※引落手数料はお客様負担となります。

### 連絡アプリについて

- 入会后、初回レッスン受講時に登録用紙をお渡ししますので、『れんらくアプリ』をダウンロードしてください。
- 欠席連絡・振替予約は『れんらくアプリ』にてご連絡ください。
- 臨時休講や緊急連絡などの情報が『れんらくアプリ』内お知らせでメール配信されます。
- 営業時間外でも24時間受付できますので、ぜひ積極的にご活用ください。





## 受講について

### 休会・コース変更・退会について

- 休会・退会・コース変更の手続きは施設で書面での受付となります。（電話・WEBでは受付ておりません。）
- 休会・・・前月の10日まで※10日が休館日の場合、前営業日  
（例）5月1日から休会希望の場合、4月10日までにお届け出ください。
- コース変更・・・前月の10日まで※10日が休館日の場合、前営業日  
（例）5月1日からコース変更希望の場合、4月10日までにお届け出ください。  
※金額変更の関わらないコース変更（受講曜日の変更）は随時受付可能となります。
- 退会・・・当月の10日まで※10日が休館日の場合、前営業日  
（例）4月末日までに退会希望の場合、4月10日までにお届け出ください。  
※当施設が休会届、退会届を受領しない限り月会費支払い義務は発生致します。  
休会最終月の10日までに休会期間の延長を希望する場合は、再度休会届を提出することにより延長が可能です。

### 駐車場・駐輪場について

- 東側駐車場は軽自動車専用となっております。また、自販機横は駐輪場となりますので、自動車の駐車はご遠慮ください。

