

ゆる体操が深化し歌も上手くなる!!

2023年
歌ゆる
Nidoさん

新規受講生募集

ピアノ弾き語りと日本舞踊で運動科学メソッドの効果を完全実証、
後天的天才の道^{ニド}を颯爽と突き進むNidoさんが指導!!

オンライン開催 受講システム・講座料等の詳細は「2023年連続講座のご案内」にてご確認ください

2022年「歌ゆる」曲と課目 *2023年も楽しい曲と体操を準備中です

1月:糸 (肩ユツタリによる肩肘ずらし運動、胸背フワ、脇フワ、腹背フワ)
2月:港町十三番地 (波チャップン、手スリ、肘クルン)
3月:ハナミズキ (脇フワ、膝コソ)
4月:島人ぬ宝 (手首スリブラ、肘クルン、すねブラ、腰モツ)
5月:ひみつのアッコちゃん (膝ブツ、すねスパー、プランおじぎ、足ネバ)
6月:鉄腕アトム (肘クルン、腹背フワ、坐骨モツ、手首スリブラ)

7月:あめふり、時代 (肘クルン、踵クル)
8月:異邦人 (手首ブラで十指を一本ずつ緩解、爪先クル、プランおじぎ)
9月:いい日旅立ち (胸背フワ、腹背フワ、息ハートロ)
10月:秋桜 (手スリ、手首スリブラで両腕上昇下降運動、すねブラ、膝コソ)
11月:年下の男の子 (足ネバ、腰横スリ、腰クネフリ、プランおじぎ、手ネバ)
12月:お前に惚れた (胸背フワ、脇フワ、腹腰フワ)

*大人気!Nidoさんの「呼吸の達人」「宇天氣功」も開催いたします。講座内容等は「2023年連続講座のご案内」6・7ページをご覧ください