



インストラクター名：SORI

【レッスン】 LOCK

【所属校】 横浜

## PROFILE

### 【経歴など】

10代の後半からDJ (Hip Hop) を始め、大学在学中ダンスサークルにてダンスを始める。  
ダンスチームで数々のコンテストを優勝や入賞をする。また、ダンスバトルでも優勝や入賞など個人でも活動をするかたわら、アーティストのバックダンサーや振付など各方面で活動をしている。

05' 三浦大知 ツアーダンサー・PV出演  
JUSTE DEBOUT FINAL 優勝、BEST4、BEST8  
Tokyo Dance Delight 優勝  
JAPAN Dance Delight 特別賞

### 【コメント】

60分レッスン、主に初心者の方を対象とした基礎クラスです。

#### ■流れ

【1】ストレッチ (約10分)  
ケガの予防やこの後のレッスンで身体を動かし易くする為。

【2】リズムトレーニング（約15分）

Lock Danceやリズムダンスに必要な”ノリ”を覚えます。

【3】Lock Dance（基礎トレーニング+振付）（約25分）

週毎にテーマを変えていきます。また、振り付けはその日のテーマに沿った内容となります。

【4】振付の実演（約10分）

この日覚えた振付を繰り返し踊ります。（人前で踊る訳では有りません）