

# Dance Base Yokohama 1F 定期クラススケジュール

2025年8月にオープンした1Fスタジオでは、オープンクラスやワークショップを開催しています。  
ダンス経験のない方も、どなたでも参加できます。お気軽にご参加ください！



## ① ゆるじわ体操 / ② 身体研究稽古会

1,000円~3,000円 / 回 (セット割有り)

講師：岩渕貞太

ダンサーが提案する

伸びるところから始める体操。

辛い・痛くない・でもしっかり運動できます。

じんわり気持ちよさに身を任せて体の芯から動きます。

運動が苦手な方にも安心してご参加いただけます。

全日 ①11:00-11:45 / ②12:30~14:30

4月7日(火) 6月2日(火)

4月21日(火) 6月9日(火)

4月28日(火) 6月16日(火)

5月26日(火) 6月23日(火)

6月30日(火)



NEW!

## 本を読む講座「からだ」で読む『老子』

3,000円 / 回

講師：岩渕貞太

武術や舞踊の身体は過去の身体観を宿しています。

この講座では身体ワークを通して身体観を退歩していったり、

老子からその身体観、世界観を汲み上げたりしていきます。

4月17日(金) 18:30-19:30

5月29日(金) 18:30-19:30

6月19日(金) 18:30-19:30



## DANCE WELL (ダンス・ウェル)

無料

講師：酒井直之 他

「DANCE WELL (ダンス・ウェル)」は、

パーキンソン病と共に生きる方を主な対象としながら

イタリアで始まったプログラムです。

周りの環境や音楽に耳をすまし、それぞれのペースで

身体をゆるめ、動かしていきます。

4月13日(月) 11:00-12:00

4月18日(土) 13:30-14:30

5月4日(月) 13:30-14:30

5月17日(日) 13:30-14:30

6月8日(月) 11:00-12:00

6月21日(日) 13:30-14:30



【お問合せ・アクセス】

Dance Base Yokohama [一般財団法人セガサミー文化芸術財団]

contact@dancebase.yokohama

みなとみらい線 馬車道駅 出口2a「横浜北仲ノット」直結 (横浜駅から約10分)

申込ページ



Instagram

