

夏合宿2025

～大西 大晶 & 大西 咲菜 組～

大西兄妹のお2人を長野県にお呼びして、夏合宿を開催することになりました！

2人で参加してくれるのは最後のチャンスかも！？

貴重な機会です！
ぜひご参加ください！！

講師	大西 大晶 & 大西 咲菜 組 <ul style="list-style-type: none">・全日本10ダンス選手権 2022・2023年 優勝・三笠宮杯全日本選手権 2021・2023・2024年 スタンダード 優勝2020・2022・2024年 ラテン 優勝 後藤 晋 & 後藤 閑子 組 <ul style="list-style-type: none">・関東甲信越ブロック選手権 2017・2018・2019 シニアIV 優勝 JDSF準強化選手
日付	08/09(土曜日)～08/10(日曜日)
会場	蓼科パークホテル 長野県茅野市北山5522 0266-67-2600(ナビ用)
概要	<ul style="list-style-type: none">・グループレッスン (Latin、Standard)・プライベートレッスン・エクササイズ (Latin、Standard)・トレーニング、躍り込み、ストレッチ、… ※いろいろ用意しています。興味のあるテーマを選択し、たくさん参加してください！
会費	宿泊費 16,000円 <ul style="list-style-type: none">・1日目 夕食(BBQ)、2日目 朝食・昼食 込み・温泉 大浴場・露天風呂 等あり 参加費 ジュニア 7,000円、一般 10,000円 <ul style="list-style-type: none">・グループレッスン費 込み・長野県ジュニアはアスリート基金より補助あり・家族割 あり (同一家族から2名以上参加の場合、2人目以降は-2,000円) プライベートレッスン 1コマ 25分 大西組 ジュニア 4,000円、一般 6,000円 <ul style="list-style-type: none">・要事前申込 14コマx2 JDSF準強化選手 ジュニア 2,200円 <ul style="list-style-type: none">・要事前申込 18コマ
募集	先着 50名 ※お申し込みはお早めに <ul style="list-style-type: none">・長野県内の方はもちろん、長野県外からの参加も歓迎です。・ぜひ、お気軽にご参加ください。
主催	長野県ダンススポーツ連盟 ジュニア育成部・選手強化部
問い合わせ	事務局 E-mail: dancesportnagano@peach.plala.or.jp TEL: 0263-88-8350



参加のお申し込みは、[こちら](#)へ →

申込締切：07/26(土曜日)



タイムテーブル

※紫字：2025/07/08 変更点

青枠 ジュニア向け

赤枠 一般向け

緑枠 ジュニア & 一般向け

ホテルの無料送迎バス (要 事前予約)

茅野駅 09:15発 → ホテル 09:45着 ホテル 18:30発 → 茅野駅 19:00着

	08/09(土曜日)				08/10(日曜日)			
	団体レッスン	大晶先生	咲菜先生	準強化	団体レッスン	大晶先生	咲菜先生	準強化
08:30 ~ 08:55	~08:30 現地集合							
09:00 ~ 09:25	JDSF準強化選手 トレーニング				JDSF準強化選手 トレーニング	⑳	㉑	
09:30 ~ 09:55						㉒	㉓	
10:00 ~ 10:25	大西組 一般 ラテン			①	大西組 一般 ラテン			㉔
10:30 ~ 10:55				②				㉕
11:00 ~ 11:25	大西咲菜先生 ジュニア ラテン	③		④	大西大晶先生 ジュニア ラテン		㉖	㉗
11:30 ~ 11:55	エクササイズ スタンダード	⑤	⑥		エクササイズ ラテン	㉘	㉙	
12:00 ~	お昼				お昼 スイカ割り！ 			
12:55								
13:00 ~ 13:25	大西大晶先生 ジュニア スタンダード		⑦	⑧	大西咲菜先生 ジュニア スタンダード	㉚		㉛
13:30 ~ 13:55	後藤組 一般 ラテン	⑨	⑩	⑪	後藤組 一般 スタンダード	㉜	㉝	㉞
14:00 ~ 14:25		⑫	⑬	⑭		㉟	㊱	㊲
14:30 ~ 14:55	大西組 一般 スタンダード			⑮	大西組 一般 スタンダード			㊳
15:00 ~ 15:25				⑯				㊴
15:30 ~ 15:55	着替え・準備	⑰	⑱	⑲	着替え・準備	㊵	㊶	㊷
16:00 ~	プラクティスナイト スタンダード 5種目 x 2分 x 8ヒート				プラクティスナイト ラテン 5種目 x 2分 x 8ヒート			
17:25								
17:30 ~ 17:55	ストレッチ				ストレッチ			
18:00 ~	18:10 ~ BBQ! & 花火!  				18:00 現地解散			

夏合宿！？ 大変でしょ？ 無理無理！・・・とお考えの方、大丈夫です！

例えば、こんな参加の仕方でもOKです。

青：踊る、灰：休む

		10ダンスをガンバルAさんの場合	スタンダード専攻 シニアBさんの場合
08:30 ~ 08:55			
09:00 ~ 09:25	JDSF準強化選手 トレーニング	トレーニングって何だろう？ トライしてみて、疲れたら休憩…	朝は まだ元気！ ウォーミングアップを兼ねて参加してみよう。
09:30 ~ 09:55			
10:00 ~ 10:25	大西組 一般 ラテン	まずはラテン グルーブレッスンを 受けてみよう。	ラテンの時間は、ちょっと休憩。
10:30 ~ 10:55			
11:00 ~ 11:25	大西咲菜先生 ジュニア ラテン	2時間踊ったので、ちょっと休憩。	ちょっと休憩。
11:30 ~ 11:55	エクササイズ スタンダード	大晶先生のプライベートレッスン(要事前予約)	昼食前に、ちょっと動くか。
12:00 ~	お昼		
12:55			
13:00 ~ 13:25	大西大晶先生 ジュニア スタンダード	ちょっと食休み。	咲菜先生のプライベートレッスン(要事前予約)
13:30 ~ 13:55	後藤組 一般 ラテン	午前の復習を兼ねて、 グルーブレッスンを 受けてみよう。	ラテンの時間は、ちょっと休憩。 大浴場で ひと休み・・・もありかも。
14:00 ~ 14:25			
14:30 ~ 14:55	大西組 一般 スタンダード	スタンダードも グルーブレッスンを 受けてみよう。 疲れたら見学に変えよう…	スタンダードは グルーブレッスンを 受けてみよう。
15:00 ~ 15:25			
15:30 ~ 15:55	着替え・準備	2時間踊ったので、ちょっと休憩。	ちょっと休憩。
16:00 ~	プラクティスナイト スタンダード 5種目 x 2分 x 8ヒート	たくさん踊ったから、今日は終わり。 大浴場 ♨️ でゆっくり休もう。	90分も踊るのは しんどいかな。 最初は参加して、 途中から見学しよう。
17:25			
17:30 ~ 17:55	ストレッチ	休憩中…	整理体操は やっておこう。
18:00 ~		(4.0時間くらいのプラン)	(4.5時間くらいのプラン)