

幼児・小学生向けのダンス教材(キッドピクスオリジナル)

遊び感覚でできる楽しいダンス・フィットネス



さあ音楽に合わせて

元気にからだを動かしましょう!



CD こどもフィット&ダンス
 本CDは指導者向けのダンス教材です。
 下記DVD Ⅰ Ⅱ Ⅲ のすべての曲が収録されています。

文部科学省が発表した学習指導要領により、2011年から小学校、2012年から中学校、2013年から高校において表現運動・リズムダンスと称してロックダンスやヒップホップダンスが体育に導入されました。

キッドピクスは2歳からはじめるダンス&フィットネス!リズム感や表現力を育てよう!

DVD こどもフィット&ダンス

Ⅰ ママといっしょ♡

- ウォームアップ** はじめまして…の…はじめの体操
ベアで行なうスキンシップにより心も身体も温まります
- リズムフィットネス** アヒルの親子
楽しい繰り返し運動がリズム感を育てます
- おうちあそび** げんこつ山のたぬきさん
童謡から遊び・ヒップホップリズム導入編
- ママと踊ろうダンスダンスダンス**
○△□パラパラ
全身運動でママもストレス発散!
親子で出来る脳トレーニングダンス
- フロアエクササイズ&クールダウン**
パラシュートアクティビティ
オリジナルパラシュートを使用した五感を刺激する活動的な遊び



DVD こどもフィット&ダンス

Ⅱ 道具を使って

- ウォームアップ** むすんでひらいて
幼児期に必ず習得したい子どもフィットネスの基本
- あそびフィットネス** からだ元気体操
ボールアクティビティで握力向上!自然と出来る筋トレーニング導入編
- フーリング** ネコふんじやった!
まわす・つかむ・とぶ クラスバリエーションが広がります
- ホッピーワールト** ピューンチェンジ
バランスボール&キッドピクスバリエーションで体幹(コア)トレーニング
- パラシュート&クールダウン**
海でお昼寝
すぐに見える大人気のパラシュート応用編



DVD こどもフィット&ダンス

Ⅲ キッズダンス

- ウォームアップ** ベーシック・ユーロビート
正しい姿勢を身に付けるエアロビクスベーシックステップ
- エアロバラバラ** お楽しみダンス
楽しい=続ける、そして褒められるが上達への近道です
- エアロビクス** コンペティション・コリオグラフィ
リズム・バランス・マッスルにフォーカス、集中力もアップ!
- ヒップホップ**
ダンスブルなコリオグラフィ
演技発表にオススメ!ヒップホップ基本ステップ
- クールダウン**
キッズのためのストレッチ
運動後の心地よいストレッチが柔軟性を向上させます



先着100名 本チラシにてお申し込みの方には 協会オリジナルトートバッグを差し上げます!