

今年最後の ailee fes!出演者募集

ailee fesは早いもので今回9回目になります。
毎回手作り料理でビュッフェ形式となっております。
もちろん今回もスタジオエレのボス宇佐美が腕を奮って作ります★
しかし!!!!
まだ何のビュッフェがいいか決まっておられません!!
今までは揚げ物、カレー、おでん、炊き込み御飯、などなどいろいろ
ありました。
どれもとてもご好評だったのですが、だからこそ何にするか悩んでしまう
のです・・・。
そこで、リクエスト企画を実施致します★
もし宇佐美が作るあれが食べたい!という要望がありましたらご意見くだ
さいね☆
今回は年内最後のエレフェスということもあって
2015年を締めくくる「新宿区で一番早い忘年会スペシャル」とさせて
頂きます。
なのでダンスでの参加はもちろん、歌や楽器、手品や演劇、楽しければ何
でもOK★
忘年会感を出すためにこちらでも色々企画していますのでお楽しみに!!

2015年12月5日(土)
17時~21時(仮)
場所:スタジオエレ
食事:フリーフード、
フリードリンク(アルコール有料)
出演費用:一人2000円



スクール情報

[毎週水曜日] キッズダンスクラス
「おどれなきゃだもん」
J-POPやアイドルソングの振り付けを楽しくカ
バーしちゃおう!!
月謝:5,000円(月4回) ※5週目最終週を休講
初回体験:500円

毎週水曜日 16:00~16:45
小学校低学年クラス
毎週水曜日 16:45~17:45
小学校高学年クラス

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

[毎週水曜日] ベリーダンス
レッスン料:各料金2,500円/1回

◇「テーマ別クラス(オールレベル)」
19:30-20:30

1つのテーマを決めて、集中して学ぶクラスです。
生徒さんからのリクエストも歓迎です!

◇「ベリーダンス(オールレベル)」
20:30-21:30

最初はじっくりとストレッチから始まり、振り付
けを通して正しい身体の使い方やアイソレーション
を学びます。

初心者の方は勿論、身体の使い方を勉強したい、
もっと素敵に踊りたい等経験者の方のためのス
テップアップにもおすすめのクラスです。



なちよ



sarasawati

イベント情報

新宿まつりに参加しました!

10/18(日) 戸山公園

天気がとても良くて気持ちの
いいステージになりました

ベリーダンス
Moutarde(ムタルド)
沖縄民謡
ちゃんぶるしんか



Moutarde(ムタルド)/ベリーダンス

★ 今月のミキティー本物

11月になって寒くなってきましたが思い返せば
夏は暑いから冬になったらジョギングしようと思ってま
した。冬になると寒いから春になったらジョギングを始
めようと思い始めました。

春になったら花粉が・・・

と一生ダイエット始められません。助けてください。
ダイエットと言えば、アイドルがみんな食べてるのがコ
ンビニに売ってる「サラダチキン」
ちょっと前までは「春雨ヌードル」が流行ってたけど今
はみんなサラダチキン食べてます。

だからアタシも食べてみたんだけど、めっちゃ美味し
かった!でも食べ過ぎて気持ち悪くなっちゃったから、
どなた様かダイエットにおすすめの料理教えて★