

これ
みつけ!

ベリーダンス教室

(北見)

自由な舞 妖艶な音楽と

妖艶な音楽に合わせ、しなやかに舞う。北見市で毎月

数回開かれるベリーダンス教室「Faraha (ファラハ)」。講師の菅原実穂さん(42)は「ダンス未経験でも、大人になってからでも楽しめるのが魅力」とPRする。

ベリーダンスは中東・アラブ地域発祥の踊り。菅原さんは28歳の時、運動不足解消のため札幌の教室に通い始めた。すると、体のゆがみがとれ、肩こりなど体の不調がなくなるのを感じた。型にはまらず曲に合わせて自由に踊れるのも魅力で、「気がついた

らハマっていた」。

夫の転勤で道内を転々としながらもダンスは続け、指導者としても活動。昨年6月に北見市内に教室を開講。現在、女性8人が受講している。

「ベリー」は英語で「腹」を意味する。その名の通り、

ダンスは腹や腰をリズムカルに動かすのが特徴だ。ダンスを構成する動きは50種類以上あり、教室では毎回数種類の動きを練習した後、音楽に合わせて動きを組み合わせて踊りを楽しむ。「日常を忘れて心も体も解放し、元氣になれる。仕事や家事で疲れ気味の方におすすめです」

(宮脇ふく子)



コープさっぽろきたみ春光店、北見芸術文化ホール、スポーツプラザ進化塾で定期的に教室を開催中。初回体験は1回2千円から。詳しい日程、問い合わせはインスタグラム(@faraha_orientaldance)へ。