

参加
無料

※事前申込が必要(先着)
詳細は裏面をご確認ください

ダンス初心者でも大丈夫



市民参加型公演「DANTAMA2025」の始動に先駆けて、講師を務めるエンタメダンスチーム「筋肉定食」による無料ダンスレッスンを開催します！

こんな人に参加してほしい！！

ダンスが
大好き！

ダンスを
始めてみたい！

DANTAMAに
興味があるけど、
参加するか迷っている

2025年

5月3日 土・祝

レイボックホール

RaiBoC Hall (市民会館おおみや)
5F リハーサルルーム

① 入門初級
10:00~11:30

② 中級
12:30~14:00

③ 入門初級
14:30~16:00

申込期間

2025年
4月5日(土)10時~4月18日(金)23時59分

※先着順。定員になり次第締切らせていただきます。
※応募方法など詳細はチラシ裏面をご覧ください。

主催：(公財)さいたま市文化振興事業団 共催：さいたま市 後援：さいたま市教育委員会

1 レッスン概要

日時 2025年5月3日(土・祝) ①入門初級 10:00~11:30・②中級 12:30~14:00・③入門初級 14:30~16:00

会場 RaiBoC Hall(市民会館おおみや) 5F リハーサルルーム

費用 無料・事前申込制(先着順) **定員** 各回 30名

対象 さいたま市内在住・在学の小学1年生~高校3年生

内容 ブレイクダンスを中心としたストリートダンスのレッスン

※レッスン中に市民参加型公演「DANTAMA」の紹介を行います。必ずしもDANTAMAに参加しなければならないというものではありません。

2 当日スケジュール

時間	会場：5F リハーサルルーム
9:30	①入門初級クラス 受付開始
10:00~11:30	①入門初級クラス レッスン
12:00	②中級クラス 受付開始
12:30~14:00	②中級クラス レッスン
14:00	③入門初級クラス 受付開始
14:30~16:00	③入門初級クラス レッスン

入門初級クラス…①・③

ダンスの基本のステップ、ポージングなどに触れる内容
小学校低学年やダンス未経験者を想定

中級クラス…②

基本のダンス技能に加えて応用的な内容
小学校高学年以上やダンス経験者を想定

3 申込について

申込期間 2025年4月5日(土)10時00分~4月18日(金)23時59分

※各回先着順ですので、
お早めにお申込みください。

申込方法 下記ホームページの専用フォームより、必要事項を記入の上お申込ください。

<https://saitama-culture.jp/dantama2025info>

※①~③のレッスンの内いずれか1回受講できます。

複数にお申込があった場合は、最後のお申込内容を受理いたします。

※お申込が完了した方につきましては、4月25日(金)までに、当日の詳細についてご連絡いたします。

bosyuu@saitama-culture.jp のメールアドレスからご連絡いたしますので、それまでに届かなかった場合は、
お手数ですがお問い合わせください。

レッスン申込QRは
こちら



4 講師紹介



筋肉定食

2010年に埼玉大学のストリートダンスサークル「After Beat Club」で出会ったメンバーで結成。2018年、世界最大級のダンスコンテストJapan Dance Delight vol.25 FINALに出場し特別賞を受賞。

第70回NHK紅白歌合戦「DA PUMP. ~ONE TEAMメドレー~」への振付提供及びバックダンサーとして出演。2022年、日本テレビ主催「THE DANCE DAY」決勝大会出場。2023年「芸能人格付けチェック 2023お正月スペシャル」ダンス問題に出演。



レモン果汁28%

2016年に筋肉定食が振付をした作品に出演、のちにチームを結成。関東学生ダンス連盟「クリスマスパーティー」では、2016年と2018年で二度の特別賞を受賞。2020年からはInstagram

アカウント開設。リール動画の総再生数は約50,000回。キャッチーな振付のダンス動画やメンバーのゆるい日常を投稿し、人気を集めている。ブレイクダンスを基調にキュートでシュールな世界観を表現する、今後注目のなかよし4人組。

5 DANTAMA(ダントマ)とは

公募で集まったさいたま市の小学生~高校生と筋肉定食と一緒に作る、オリジナルストーリーをダンスで紡ぐ公演です！

お問合せ (公財)さいたま市文化振興事業団 さいたま市南区根岸 1-7-1

SaCLaインフォメーションセンター 048-866-4600

【営業日】火~土 9:00~17:00 ※日・月・祝日休み。月曜が祝日の場合翌日火曜も休み



▲ DANTAMA2024 本公演の様子

ダイジェスト動画を
YouTubeで公開中!!



RaiBoC Hall(市民会館おおみや)

〒330-0846

さいたま市大宮区大門町 2-118

大宮門街 4-8F

【大宮駅をご利用の場合】

J R線・ニューシャトルほか 大宮駅東口より徒歩 3分

※専用の駐車場等はありませんので、公共の交通機関をご利用ください。

