

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

おためし!  
ダンス  
DANTAMA

市民参加型公演「DANTAMA2026」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

2026年

5月9日 土

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・レクリエーションルーム

入門初級(各回25名)

①13:00~14:30 ③15:00~16:30

中級(各回20名)

②13:00~14:30 ④15:00~16:30

申込期間

2026年

4月11日(土)10時~4月24日(金)11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

# 1 レッスン概要

**日時** 2026年5月9日(土) ①・②13:00~14:30 ③・④15:00~16:30 **会場** RaiBoC Hall(市民会館おおみや)

**費用** 無料・事前申込制(先着順) **定員** 入門初級…各回25名 中級…各回20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。

## 入門初級 (5F リハーサルルーム)

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

①受付開始

①入門初級レッスン(定員25名)

③受付開始

③入門初級レッスン(定員25名)

12:30

13:00  
~  
14:30

14:30

15:00  
~  
16:30

## 中級 (5F レクリエーションルーム)

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

②受付開始

②中級レッスン(定員20名)

④受付開始

④中級レッスン(定員20名)

※レッスン室は原則参加者のみ入室可能です。ただしレッスン終盤の成果発表の時間のみ、保護者の見学も可能です。  
(成果発表の撮影は可能ですが、個人情報保護のため SNS への投稿はお控えください。)

# 2 申込について

**申込期間** 2026年4月11日(土)10時00分~4月24日(金)11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/dantama2026info>

※①~④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、5月1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。

レッスン申込はこちら



# 3 講師紹介

## 筋肉定食

筋肉定食は、埼玉大学のストリートダンスサークル「After Beat Club」出身のメンバーで2010年に結成。ブレイクダンスとエンタメ性を融合したパフォーマンスで注目を集める。2018年、「Japan Dance Delight vol.25 FINAL」で特別賞を受賞。第70回NHK紅白歌合戦「DA PUMP ~ ONE TEAM メドレー~」では振付提供とバックダンサーとして出演。2022年「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」に出演。2025年には「SUNTORY GREEN DA・KA・RA」CM出演。YouTube配信や嵐のツアー振付など、多方面で活動を展開している。



## レモン果汁28%

2016年に筋肉定食の振付作品に出演後チーム結成。関東学生ダンス連盟主催のダンスイベントでショーケースが評価され、特別賞を2度受賞。リール再生数約8.5万回。2023年からDANTAMA講師としても活動中。ブレイクダンスを基にキュートでシュールな世界観を表現する仲よし4人組。



# 4 DANTAMA(ダンタマ)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



▲ DANTAMA2025 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】  
JR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。

