



小俣ダンススタジオ後援会会員の皆様、明けましておめでとうございます。今年一年、病気や怪我に気を付けて過ごして行きましょう。本年もよろしくお願いいたします。

去年は体の痛みに苦しめられ、生徒の皆様にも多大なご迷惑をすまいませんでした。今年、膝の痛みと坐骨神経痛に負けぬように筋トレにそして走り込みをして、もう一度鍛え直したいと思います。皆様も少しずつ筋肉を付け、良い一年になりますように一緒に頑張りましょう！ **小俣武美**



去年は年始からコロナに感染して、とっても苦しかったです。改めて健康な体のありがたみを、つくづく思い知りました。元気に2025年踊り続けられましたら幸いです。 **小俣美恵子**



本年の抱負は、より良い睡眠をとることです。年々「加齢」とともに睡眠の質が保てなくなったことに少々驚いております。これまでも、夜はリカバリーウェアを着る、枕や寝具にこだわる、朝食をしっかり摂るなど実践してまいりましたが、これからは、更に毎晩規則正しい時間に寝ること、リビングや寝室の環境を整えること、そして心をリラックスさせて眠ることを意識して、日中のパフォーマンス向上に努めます。 **笹口正博**



新年の抱負としては、今回も病気・ケガをしないは、昨年に引き続き同様で……今年、踊りをもう少し具体的に改善します。①五種目を踊り切る体力をつける。②体幹・組んだ時の存在感の強化。③左グリップを安定させる。④バックバランスの改善(アゴがあがるのはダサいから直す)⑤タイミングにもっとこだわる。 **赤井淳一郎**

今年、全てを「強化」させる年にしたいです。健康、筋力、柔軟性、メンタル、美容etc……全てを現段階よりパワーアップしたいと思います。こんな私ですが、今年も皆様と一緒にダンスを精進し、心ゆくまで楽しもうと思います。よろしくお願いいたします。 **石井玲子**



2025年の抱負  
筋トレ、ストレッチに取り組んで体の可動域を増やし、様々なポーズを格好よくキメれるように励みます。 **鈴木幸一**

2025年の抱負  
脳の活性、体力強化、リフレッシュのために月に一度は、遠足に出かける。 **塩谷直子**



いつも小俣ダンススタジオ後援会にご支援いただきましてありがとうございます。後援会といたしましては、春と秋のダンスパーティー等企画し、会員の皆様方に楽しんでいただきますよう進めてまいります。今年もよろしくお願いいたします。 **小俣ダンススタジオ後援会会長 吉川啓文**



## ミニパーティーの様子



## スタジオよりお知らせ

# 第26回ミント親睦ダンスパーティー

日時 令和7年4月19日(土)

場所 京王フラザホテル 八王子

4階「宴の間」

小俣ダンススタジオwith ミント

