

課程介紹

肚皮舞——入門班

這是為初學者所設計的課程：正確教授肚皮舞的基本動作，學生可在20學時後掌握肚皮舞的基本動作和技巧。

肚皮舞——基本舞步

此課程可以做為「入門班」的輔助補充課程：學生學習更多的基礎舞步，掌握肚皮舞頭部、手部、臀部的動作形態，以及學習使用指上響板和面巾。此課程將著重培養學生的協調性、節奏感，使其在習舞過程中進一步體會肚皮舞的優雅。

肚皮舞——進階課程

在此課程中，學生將與導師一同享受跳肚皮舞的樂趣：除了學習更多富挑戰性的舞步和整套舞蹈外，學生還可以嚐試使用不同的舞蹈道具及服飾，及學習運用舞蹈情緒表達，將音樂和舞蹈融為一體。

肚皮舞健身訓練

此課程加入了健身纖體元素：學生在享受跳肚皮舞的樂趣之餘，更可練出苗條的身形，進而達到美化體態、舒解身心壓力的功效。[適合初學者]

印度舞基礎課程

在此課程中，學生將學習流行印度舞的基本舞步和技巧。

弗拉明哥舞基礎課程

在此課程中，導師將教導學生此極富動感的西班牙舞的基本舞步。

課程卡

\$1080 白金卡 —— 10 堂課 [四星期內] (初學者可免費獲得腰巾一條)

\$928 金卡 —— 8 堂課 [四星期內]

\$600 粉紅卡 —— 4 堂課 [四星期內]

\$1160 藍卡 —— 8 堂課 [八星期內]

\$200 —— 1 堂課

\$580 —— 1 堂 [私人指導]

上課所需物品 / 服飾

肚皮舞入門班 / 肚皮舞健身訓練

緊身衣褲 (方便活動的衣物)及腰巾(可在舞蹈室購買)，不需鞋襪。

肚皮舞基本舞步 / 進階課程

腰巾、指上響板、面紗、舞裙

弗拉明哥舞基礎課程

學生可於 Paul's Ballet (2527 2867) 和 Fonteyne Ballet Supplies (2528 9399) 訂購弗拉明哥舞的專用皮舞鞋 (本舞蹈中學員可獲九折優惠)，舞裙可於本舞蹈室購買。