

# J-DANCE TAQMI 通信



先月はJ・DANCE STAQMI  
「スターバヤ」「空色の列車」にて、  
小樽雪明りの路セレモニーを開催！  
J・DANCE STAQMI ロシ  
ア語クラスやボディコントロールの  
大人チームで3体のチエブ。そして  
バレエクラスの子供チームもチエブ  
ラーシカの雪像に初挑戦☆



耳が大きく  
いから心配  
でしたが、  
あつという  
間に手宮線  
沿いに可愛  
いチエブが  
4体も出来  
上がりまし

た！チエブラーシカ雪像は想像以上  
に大成功でした！「かわいー!!」と  
いう声が沢山聞こえ嬉しかったです。



雪チエ  
ブと一緒に  
記念撮影  
し、「空色  
の列車」  
で温まり  
ました。  
ウォッカ入  
りロシア  
ンティーと



海外で人気  
のお菓子を  
食べ、にぎや  
かでおかげ  
さまで楽しい  
ひと時とな  
りました。そ  
して札幌な

どのお客様も来て、一緒にキャンドル  
点灯をし、夜は幻想的になりました。  
これからも気軽にロシア文化に親  
しんでいただけるイベントを開催し  
ていきます。来年は全国の仲間たち  
にも、チエブラーシカ雪像づくりに  
参加を呼びかけたいです。



「匠美メソッドしなやかボディ」  
の動画配信が先月末にスタートしま

した！豊かなライフスタイルを確立  
する方法や、しなやかな身体を目  
指し、インナーマッスルを鍛える工  
クササイズを紹介。

月に数回では効果が少ないので  
もっとレッスンしたいなどの声があ  
り、「30秒から始められる「匠美メソッ  
ドしなやかボディ」WEBレッスン」  
がスタート！誰でもお気軽に時間を  
かけずに始められますので、お試し  
してみてください。私自身も辛い腰痛  
などを克服してきたので、是非ご一  
緒にトレーニングしましょう！

高橋匠美 プロフィール



J-DANCE ~ TAQMI ~ 主宰  
T.T.T.ABROAD ACADEMY 代表

【公式サイト】  
<http://www.j-dance-taqmi.info/>

【オフィシャルブログ】  
<http://taqmi.blog.fc2.com/>

【WEB レッスン】  
 匠美メソッドしなやかボディ