

一緒にカポエイラを始めましょう！

CAPOEIRA



Vamos começar
a capoeira conosco !

上田市で CAPOEIRA やっています。

カポエイラとは、格闘技、ダンス、音楽の要素を合わせ持ったブラジルの伝統芸能です。ルーツはアフリカにあります。ブラジルが植民地だったころ、アフリカから労働力として連れてこられた奴隷たちが、身を守るため、自分たちの文化を忘れないために、格闘技、ダンス、音楽等の要素を混ぜ合わせ、長い時間を経て CAPOEIRA になりました。CAPOEIRA は相手を倒すことだけが目的ではありません。ダンス、音楽の要素もあるので、自己表現も追求していきます。そしてそれが生きるエネルギーになっていきます。

CAPOEIRA を一緒にやりませんか？

ブラジルの、深く、前のめりなリズムに乗りながら、複雑な社会を上手に生きていくためのリズムを手に入れて、新しい自分と出会っていきましょう！



火曜日クラス

場所 NPO法人侍学園スクオーラ・今人
〒386-1323 上田市本郷 1524-1

日時 毎週火曜日 19時～21時

月謝 大人 4,000 円 (1回 2,000円)
学生 3,000 円 (1回 1,500円)
*小学生以下は応相談

- ・初回体験無料
- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・運動をしていなくても大丈夫です。
無理はしなくて大丈夫ですし CAPOEIRA をやっていくうちに身体が作られていきます。
- ・柔軟性も気にせず。
- ・性別も年齢も気にせず。
- ・国際交流もあります。

犀の角クラス

場所 犀の角
〒386-0012 上田市中心 2-11-20

日時 月2回 / 土曜日 10時～12時

月謝 大人 3,500 円 (1回 2,000円)
学生 2,500 円 (1回 1,500円)
小学生未満 1,500 円 (1回 1,000円)

- 基本土曜日ですが、犀の角のスケジュールにより変動する時があります。
- 犀の角に関して、曜日、日にち等の詳細は tonkachi1979@gmail.com または info@sainotsuno.org までご連絡ください。
- 犀の角クラスは最初の30分は子ども時間で、その後の1時間半が通常クラスになります。
- 犀の角には駐車場がありませんのでお近くのコインパーキング等をご利用ください。

講師 森田芳文 Yoshifumi Morita



Capoeira Batuque Japão 所属

アペリード sinal *アペリードとは帯を取得する際に師範に名付けてもらうカポエイラでのあだ名になります。

連絡先

090-4422-6181
tonkachi1979@gmail.com

