

フラメンコ を楽しむ人のコミュニケーションペーパー

Farruca



Vol.12 2008年12月20日発行
www.flamenco-farruca.jp/



冬だからこそ！ 「踊る」カラダづくり

自分に合ったトレーニングとは？
山室弘美先生の場合／小林理香先生の場合



旬モノ ギタリスト『柴田亮太郎』

フラメンコ寄り道手帖⑬ アドルフォ・ドミンゲス



エミリーちゃんのスタジオ新発見！リポート
「ベニート・ガルシア・フラメンコスタジオ」

読者ランキングIN FARRUCA
「レッスン内容にモノ申す」



LA BUENA PELICULA フラメンコ・ウーマン

スペインの味・超カンタンレシピ フラメンカ・エッグ

エミリーちゃんのウノ・ドス・トレス
みけんのしわ!の巻

ファルーカでお買物 Farruca Select Shop

Plaza de Farruca ライブ情報

Take Free

冬だからこそ！

「踊る」カラダづくり

本格的な寒さが到来。カラダを動かすのも億劫になる冬。でも、そんな冬だからこそ、カラダも心もしっかり温めて、より「踊れる」カラダを作りたい！

そんなアナタに紹介する、フラメンコ+アルファ術。日々ステージで活躍する先生方のプライベートを参考に、目指せ、ワンランク上のフラメンコなカラダ！

(取材・文／福田陽子)



いざ「カラダづくりをはじめよう！」と決意したものの、何から手をつけて良いのかわからない：慌しい日常生活を送る私たちにもできる、俗にいう「トレーニング」にはどんなものがあるのだろうか？何より、自分の体には今、何が一番必要なのか？まずは、そこから考えてみよう。

◇自分に合った トレーニングとは？



体力づくりといえば、まず浮かぶのが、エクササイズ系のフィジカル・トレーニング。ストレッチ体操などは、意識して毎日の生活に取り入れているというヒトも多いだろう。「クラスで教わった基本的な柔軟ストレッチを毎日2セット行っています」というレッスン生は、朝夜それぞれ10分ほどの実践で、踊りが目に見えて変ってきたとい

う。まさに継続は力なり。また、昨今ブームとなっているジョギングも、持久力、筋力アップに効果的。どちらもやろうと思えば明日からでも実行可能なトレーニングである。

一方、以前読者を対象に「フラメンコ以外で、習ってみたい事」をアンケートした結果、「ヨガ」「ピラティス」という回答が目立っていた。ヨガ、ピラティスといえば、ともにその効果はダイエット、リラクゼーション、予防医学、さらにはライフスタイルにまで至り、美しい、しなやかなボディを目指す世の女性たちに大人気なのは周知の事実。様々なジャンルの「踊る」人々、特にプロの踊り手の間では、一般にブームになる以前から、ヨガやピラティスに傾倒し、積極的に用いているヒトが多いという。安田光江先生もそんなプロバイレの1人。安田先生が習っているアシスタント・ヨガは、ヨガの哲学、実践システムをベースに、積極的に体を動かすパワーヨガの原点ともいえるスタイル。動作の一つ一つ、

呼吸、順番まで決められていて、途切れることなく決まったポーズをフロウしていく。数あるヨガの種類の中でも、ダイナミックな動きと連続して流れる動きが特徴的で、フラメンコをはじめとする「踊る」カラダには最適なヨガと言えるだろう。

「ピラティスは特に体の深い部分の筋肉（インナーマッスル）を鍛えるから、自然と体の歪みを直してくれる。よって、故障もしにくくなるんですよ」とは、実際にピラティスの呼吸法を用いて指導しているという鶴幸子先生。ピラティスの呼吸法を用いることで、私たちフラメンコ・レッスン生の悩みどころである「体（軸）のブレ」も解消できるとのこと。ピラティスはもともとリハビリ用として発達したため、ハードな動きはなく、シンプルでゆっくりとした動きで、無理なく続けられるのが魅力。フラメンコの練習だけで体力を使い果たしてしまっている、というお疲れモードのヒトでも、入りやすいエクササイズだ。

しなやかなフラメンコボディを手に入れるには、何をするにも「続ける」ことが肝心。ヨガにしろ、ピラティスにしろ、興味本位に触れる程度では、何の効果も得られない。エクササイズ全般において言えることは、「できる、できない」ではなく、「やる、やらない」に尽きる。興味のあるヒトは、まずは一度ワークショップなどに足を運んでみてはどうだろう。



カラダづくりを実践するうえで避けて通れないのがメンタルヘルスである。メンタルヘルスといえば、ストレス。ココに面白いデータがある。私たちレッスン生は「ストレス発散に踊る」というコメントが多いのに対し、プロの踊り手は「踊ることにストレスは大敵」「ストレスがあると良い踊りができない」と、相反するコメントが多い。教

師と生徒、フラメンコに対する姿勢が根本的に違うからといえどそれまでのだが、ストレスをためない体（心）づくりは、踊るカラダづくりの大切な要素であることは確かだ。

「気に入らない!」と思った事は即解決することを心掛けています。何かに行き詰まったら、睡眠を取る。どうしても、練習したくなくなったらその日は練習しない。日常的に体調はもちろん、その時々自分の心に耳を傾けて、行動を決めるようにしています」とは、正木清香先生。常に心をニュートラルにすることで、ストレスを自然に受け流す。その手助けとして、エステや整体院などのボディ・トリートメントを受ける。自宅で気軽に楽しめるリラクゼーショングッズを用いた「ヒーリングタイム」を設けるなど、出来る範囲で心にも休息時間を与える。普段の生活サイクルの中で、体の内側から踊る土壌を整えることが大切だろう。

先生に聞きました!

先生のトレーニング法を教えてください

山室弘美先生の場合

3年前から、アレクサンダーテクニーク（以下アレク）という神秘的なものを始めています。アレクは言葉で



説明するのは非常に難しいのですが、心身の不必要な緊張に気づき、それをやめていくことを学習する方法です。インナーマッスルや筋肉、神経のつながりを（鍛えるというよりは）「意識」し、無駄な力を使わなくても楽にしながらに動けるようにするテクニックを養うんです。トレーニング自体は特にハードではなく、意識のトレーニングのみみたいな感じでしょうか。これによって、例えば階段の登り降りなど、生活の中の動作さえ楽になります。

また、半年ほど前から始めているのが、加圧トレーニング。腕・太腿の付け根を適切な圧力で締めることで、血流を適度に制限。これにより、筋肉はハードなトレーニングをしたときと同じような運動効果を得ることができるといいます。私はもともと筋肉量が少ないので、筋力強化のために始めたのですが、体幹の筋肉を鍛え、基礎代謝をあげることで太りにくい体質を作ったり、成長ホルモンの分泌レベルを上げ、体脂肪を燃焼させ、同時に肌の再生力を高めるというダイエット効果や若返りの効果も期待できるので、特に女性の間で人気が高まっているよ

うです。

メンタル面では、日々の生活の中でイメージトレーニングは、自然なカタチで実践しています。例えば、ライプが近い時には、理想的に踊れている自分の姿をイメージする、とか。また踊り以外でも、街中でふと目にしたことや耳にしたことで世界を広げ、感性を養う。道でツガイの鳩がケンカしながらパン屑を食べているのを見て、その鳩の生活を空想してみる。自分があの鳩だったら、などと空想したり・・・電車内でガタン、ゴトンという音を聞きながらブレリアのリズム

にあてはめてみたり、など。このような日常生活の中でイメージトレーニングは、そのままのリラクゼーションにもつながります。そしてリラクゼーションといえば、食生活。私にとって食は人生。食べたい物を食べ、ライプの前日はスペイン産の赤ワインと生ハムを食べ、気分を上げる。気をつけていることは、水、麦茶など、常に水分を取ることくらいでしょうか。そして、興味のあることはどんどん実行すること。ちなみに、趣味はボクシングの生観戦。近いうちに着るるみ教室に通おうと思っています!

Farruca Presents 『手作りジュースのススメ』

手作りジュースの魅力はなんといってもその手軽さ。食料とミキサーがあればOK。あとは混ぜるだけ! 自分好みの野菜や果物を新鮮なまま摂取することができるのが魅力です。その時の体調や気分、効能に合わせて食材をチョイス。その効果を最大限に発揮するためにも、旬の野菜や取れたて野菜を使うのもポイント。

ではここで、踊るアナタに、10秒でできるドリンクレシピを1つ紹介。まずは手始めに、ミキサー不用の簡単ジュースから、トライしてみてください!

● まぜるだけ! ティー豆乳ドリンク

【材料】

- ・豆乳 200 ml
- ・きな粉 大さじ1
- ・はちみつ 適量 (好みで、なくてもOK)
- ・レモン汁 少々 (小さじ1~2程度)

豆乳に含まれるビタミンBは体内の脂質をエネルギーに変える優れたもの。大豆のたんばく質はコレステロール値を抑える働きもあります。忙しい朝もこれ1杯で、エネルギーチャージ。練習後の疲労回復にも最適。



Profile 山室弘美

1989年、小松原庸子スペイン舞踊研究所に入所し、3年後渡西。主にマヌエラ・カラスコ、コンチャ・バルガス、A・カナーレス、ファナ・アマジャ、マノロ・マリノ、トロンプ 他一流アーティストに師事。日本では大塚友美、入交恒子に師事。1994年 日本フラメンコ協会新人公演にて準奨励賞受賞。渡西を繰り返しながら教授活動も開始し、現在は舞台、タブラオ、イベントなど活躍の場を広げている。

山室弘美公式ページ

(<http://www.geocities.jp/mirohiro608/>)

Farrucaインタビュー

先生の トリートメント法 を教えてください

小林理香先生の場合

腰、足首、膝、首・・・練習のし過ぎで、常に体のどこかが故障していた

20代のころ。整体、整骨院、針、灸、気孔といったトリートメントから、ヨガ、ピラティス、ジャイロトニックなど、あらゆるものを実践。そこで体の仕組みを知り、更にはアーユル・ヴェータ（インドの伝承医学）に行き着き、今に至っています。中でも特に大切にしているのが「丹田呼吸法」。丹田（おへその下あたりの部位）を意識しながら行う呼吸法で、これにより精神が落ちつき、更には肺活量が増え、踊りやすくなりました。教える際にも、毎回

この呼吸法を用いて、クラスをリラックサせています。

日常においては、とにかく日々ストレッチをためないこと。私の場合、毎日〇〇をする、というルールが足かせになり、ストレッチになつてしまふので、「必ずこのトレーニングを行う」というような決め事は持っていない。練習したい時にして、したくなければしない。好きなものを食べ、好きな人に会い、心身共に気の向くままに・・・。こんな風に言うと「自由人だなあ」と思われるでしょうが、そうしないと自分の内側から「表現したい・踊りたい」という気持ちにならない。私はこの全身から湧き上がる気持ちこそが「フラメンコ」の原点だと思っているんです。とはいえ、ヒトが生活を送る上で、ストレッチはつきもの。私の場合は、アロマ・セラピーを知ってから、人生がガラリと変わりました。匂いの良さはもちろん、身体・精神にもたらす影響は計りしれない。アロマと一言でいって



Profile 小林理香 (小林理香フラメンコ舞踊教室主宰)

1995年以降、スペインと日本を行き来しながら、アンヘリータ・バルガス、アレハンドロ・グラナドス、フアナ・アマジャ、スサーナ・カサス、エル・トロロンボら、多くの優れた著名舞踊家に師事。2001年、日本フラメンコ協会新人公演でバイレ・デュオ部門努力賞受賞。翌2002年には同公演でバイレ・ソロ部門奨励賞受賞。現在は全国各地でのイベント、タブラオ等で活躍する傍ら、東京と山梨にて教授活動をし、後進の指導に力を注いでいる。

Rica Flamencaウェブサイト
(<http://rica-flamenca.com>)



も奥が深く、予防医学としての側面など、随分勉強しました。風邪を引きそうな時には風邪薬の代用に、スキンケア、美肌対策に、また生理痛の緩和になど、日常のあらゆる病状にアロマ・ジェルを用いています。また、ライブ本番でつける香水やヘアウォータールも、そのときの気分で自らブレンド。気分を和らげるルームスプレー、導眠効果が得られるような香水、バスオイル、マッサージオイルなどなど、地方に行くときにも、リラクゼーショングッズは必ず持参します。行きつけのマッサージ店にも、その時の体の状態に合わせて処方したオイルを持参。今の寒い時期には、リンパの鬱血を流し、冷え、むくみなどを改善し、さらに精神を安定させ、リラックス効果のあるものにしていきます・・・と、アロマを語ればキリがなく、これらを買って揃えていくには、それなりの勉強もお金もかかりますが、本当にいいこと、いいものというのには、簡単に安くは手に入りません。それは食に關しても同じ。食材についても、私なりのこだわりがあります。例えば、飲料水は長野からの取り寄せ。野菜などは友人知人の畑から

Rica's Recommend 『アロマ・セラピーのススメ』

先生の記事を読んで「アロマについて、もっと知りたい」と感じた読者の皆さんにオススメしたいのが、日本メディカルアロマセラピー協会提携、株式会社ウエルのサイト。「このサイトに出会い、また協会会長である吉田晶一氏の書いた1冊の本『塗るだけ10日でアロマ美人』（現在在庫なし）によって、私はアロマをより正確に理解し、（アロマの世界を）良い方向にすすむことができました」と小林先生。

数あるアロマ関係のサイトの中、先生イチオシのサイトなのである。

ウエル・オンライン <http://www.jmaa-whale.com/>

少し譲っていたいたり、無農薬の自然食品店にてなるべく安全・安心な食材を選びます。ちなみに、毎日飲んでいるものといえば、琵琶の種の粉。食品では摂りにくいビタミンB群が豊富なんです。これは埼玉の小さなお店から取り寄せています。最近でこそ、さかんに叫ばれているエコですが、アロマ・セラピーや自然食を中心とする私の生活もまた、エコがベースにあります。前出のアロマは、25種類の残留農薬の検査に合格したキャリア・オイルを取り寄せていますし、基礎化粧品、シャンプーリンス、予防医学としてのアロマ剤、粉石けん、手作り石鹸など、全てケミカルフリー。お茶、珈琲で例えるなら、口に入るものから、出がらし、フィルターに至るまで、ゴミ処理される過程までを配慮する。環境にやさしいは、身体にも精神にもやさしい。結局、体に良いものを追求していくと、最後はエコに行き着く。エコ＝私のカラダづくりと言えるかもしれません。

今回のギタリスト
旬 『柴田 亮太郎』

ヘレスで知った土着のフラメンコは 素晴らしかった。 だから「わかりたい」と思った——

自分の中の確かなアルテをもってギターを弾いているように見える。でも、柴田さんはいう。「日本人の僕がフラメンコをやるって、人の家に入っていくようなもの。ずっと勉強し続けていく。その中で少しずつ、わかっていけばいいんです」。

その場にのまれず、静かに、でも確かにフラメンコの音を奏でている柴田さんの姿からは、きっと確たる自分の音楽の世界がある人なんだろうと思っていた。でも、フラメンコについて語る柴田さんは謙虚で、今もなお学びの途中なのだという。

「フラメンコっていわゆる『音楽』じゃないですよ。文化というか、あの人たちのあり方そのものなんです。ヘレスでしばらく生活していたとき、彼らのようにやろうと思っていた自分は間違いないだと気付いた。彼らのようにならなくていい。でも、自分が心底感動してやりたいと思ったことだから、勉強して、少しずつわかっていけばいいと思ったんです」。

フラメンコはスペイン人のもの。彼らがやってこそ価値がある、という柴田さんに、では何故あなたはやり続けるの?と聞くと「素晴らしかったんですよ、ショーの世界とは一線を画した土着のフラメンコは。その、文化としての大きさ、魅力にやられちゃったんです」と笑った。そこには理由も理屈もない。だから、わかりたいと思った。わからないままにしておくのが気持ち悪かった、という。

「最初はわからないことばかりだから、まず『わかること』をクリアにしていくなきゃ、と思ったんです。具体的に理解できることってたくさんあるでしょう。例えば、唄の歌詞の意味を訳してみる。そこで初めてスペイン人との(歌詞の)とらえ方のギャップを知って、歌詞やリズムのとらえ方について彼らに質問する。何がわからないのか、決定的に違う部分までクリアにしていこうと思って」。そんなふうにして20代後半の3、4年間をヘレスで過ごした。

もともと外国暮らしがしたくて20歳の時、働いて貯めた資金でマドリッドに留学。当時ジャズに傾倒していて、渡航先はアメリカか、あるいはギターならスペインかな、くらいの気持ちだった。言葉もできずに下宿先を探していたとき、電話を切らずに話を聞いてくれたのがギタリストのピセンテ・コルテスだった。彼の家に下宿したのが、フラメンコの世界と繋がる縁だったように思う。

1年間の滞在を経て帰国。ギターを仕事にしようと思っていたわけではないが、クラス伴奏などを頼まれるように。「何もわからずギターを弾いている状態が続いて、これじゃあダメだ」と勉強しなおすためにヘレスへ。

柴田さんにとって自分の表現とは「音の世界を、自分の好きなものでうめたいというシンプルなもの」。フラメンコは、それとは別のものだと思いを引いていた。しかしヘレス滞在で、自分が好きなように勉強していいんだとわかった。「ライブって、一番前の席にいて『何か感じてやろう』ってガツガツしちゃうとかあって楽しめないでしょう。少し後ろにいと、ライブを遠く感じて楽しめる」。フラメンコも、もう追いかけない。その方が、ずっとフラメンコを味わえる。

(取材・文／恒川彰子)



Ryotaro Shibata

ライブ出演情報

08.12.20 代々木What's
08.12.30 新宿パークハイアットホテル
42F ジラードール
09. 1. 27 六本木アルフィー
09. 1. 29 六本木KNOB
09. 2. 12 名古屋jazz inn LOVELY

プロフィール

1975年生まれ。十代の頃よりギターを始める。
1995年渡西。マドリッドに留学。ピセンテ・コルテスに師事。又、多くのアーティストと親交を深め舞踊、歌の伴奏を学び、マドリッドにおいて演奏活動を行う。後、様々な公演に参加し、フラメンコ舞踊の伴奏を主に演奏。
スペインの南部ヘレスに拠点を移し、フラメンコの歌、歴史などの研究を重ねながら、現地のアーティストらとスペイン全土においてTV、イベントホールなどで演奏活動を行う。後ファースト・ミニ・アルバム(EL CANGURO)を発表。
現在は様々な公演の音楽監督やアレンジなどの活動を積極的に行うかわら様々なシーンで演奏活動を行っている。



上から、ストール各種。右別ネックレス 3 点共に
¥4,830 バッグ ¥15,960
左上コート ¥39,900 ワンピース ¥29,820 左下
ファージャケット ¥39,900 バッグ ¥14,910



フラメンコ 寄り道手帖 ⑬

アドルフォ・ドミンゲス

今回はスペインのファッション・ブランドの紹介である。
アドルフォ・ドミンゲスはガリシアのオレンセ (Ourense) 発のブランド。
1976 年から最初のショップを立ち上げ、現在ではスペイン国内 35 都市、日本を始め各国に店舗展開をするビッグブランドである。
アドルフォ・ドミンゲスを好きなブランドとして挙げるスペイン在住の友人たちも多い。
彼の提唱する「[La arruga es bella] (皺は美しい)」というスローガンも何とも魅力的である。
素材はリネン、コットン、シルクなどの自然のものからビスコース、マイクログファイバーなど多岐にわたる。「動きたびに揺れる光と影の美しさ」を追求したというおり、デザインされているが絶妙であり、シンプルであって機能的である。
日本各地に店舗があるが、渋谷店にお願いしてファルルカ読者のためのチョイスをさせていただいた。
まずはドレス。ファルルカの読者は着る機会があるにちがいない！と紹介させていたことになった。
水玉のように見えるがデイトールは花の模様の刺繍である。(写真1) 手仕事でされゴージャス。グリーンのドレスはシルクのドレープが揺れ美しい。(写真2) 柄、模様、テクスチャーの美しさは写真からもおわかりいただけると思うが、ストールなどの小物にもそれが生かされている。(写真6) この美しさがこのブランドの大きな魅力の一つだ。
T シャツ、カットソーも、本当に色、柄が豊かだ。(写真5) 形、素材も面白く楽しい。フラメンコの衣装にも応用できるのではなからうか。
そしてほとんどのものが手洗い表示 OK なのもうれしいところである。(写真5 左上) のシャツはコットン100%の天然素材でありながら、この柄の美しさなのだ。
アドルフォ・ドミンゲス氏は大の日本びいきという。スペインと日本。何か惹かれあうものが互いにあるのかも知れないな、と思う。
さて、スペインの文化を愛するファルルカ読者諸君、アドルフォ・ドミンゲスのアイテムを、パーティに、普段使いに、または、フラメンコのライブ衣装にと、取り入れてみてはどうだろうか。
<http://www.adolfo Dominguez.jp/index.html>

DATA

ADOLFO DOMINGUEZ japan アドルフォ・ドミンゲス

東京都渋谷区渋谷 1-17-8
TEL:03-5766-8626
営業時間 11:00~20:00

関東/新宿店・神宮前店・銀座店・代官山店・自由が丘店・柏店・ひたちなか店・港北店・横浜元町店・U 港北店・U 代官山店
関西/神戸元町店・心斎橋店・心斎橋 Lady's 店・京都新風館店・新神戸 WOMAN 店・新神戸 MACRO 店・U 新神戸店・U 神戸元町店・西宮店・中国/広島店・U 広島店・OL 広島店
九州/福岡店・大名店
北海道/札幌店・時計台通店・OL 千歳店
沖縄/那覇店・U 北谷店



カットソー 右上から、黄 ¥12,810
ピンク ¥8,820 紫 ¥13,860 茶 ¥13,860



3 黒ノースリーブ ¥12,810
スカート ¥24,990



4 ブラウス
¥17,850
スカート赤
¥24,990



1 ドレス (黒) (グリーン) 共に ¥69,930

エミリーちゃんの
スタジオ新発見!リポート



楽しく! 美しく! そして何よりフラメンコの粋を伝える ベニート ガルシア・フラメンコスタジオ

オープンからわずか2年で生徒数 160 人を数える人気教室に成長。
人気の理由は、アーティストとして魅力的なベニ先生の熱いレッスン、
カッコいい振付け、そして……?

¡Bienvenida a BG-Studio!

BGスタジオ
マスコット犬
BGちゃん

教室情報

<http://benitogarcia.jp/>
東京都北区赤羽 2-53-3 山本ビル1F
(JR 赤羽駅より徒歩5分/南北線赤羽若
淵駅より徒歩2分)
TEL: 03-6276-8787
e-mail: info@benitogarcia.jp



「視線を大事に! キメのポイントをしっかり見て!」

撮影/上田治躬

牧 香月子さん
(群舞)



今年初めてアルハムブラの舞台に立ちました。
本番前は緊張で息苦しくなるほどでしたが、
先生に教わった事を今の私なりに精一杯表現
しようと自分に言い聞かせ、いざステージに
上がると素晴らしい演奏のおかげでとても楽
しく踊ることが出来ました。
観に来てくれた友人達は「雰囲気があってと
ても良かった」とすごく喜んでくれました。
ベニ先生、素晴らしい機会を下さり、本当に
ありがとうございました。

「本物のフラメンコ」教える気迫

生徒さんがみんな美しい! きっとスタジオ
にくると美しくなるのね。それは、レッスンだ
けじゃなくて、先生の目指すフラメンコのアイ
レ(空気、雰囲気)がスタジオに満ちているから。
レッスンは笑いの中にも厳しさあり。先生が
自分の持っているフラメンコのアイレを何とか
生徒さんに伝えようとしているのが、私にもガ
ンガン伝わってきました。生徒さんがプロ志向
だろうが、趣味だろうが、スペイン人として「本
物のフラメンコ」を教えようとしているのね。

ベニ先生は「私の文化は、本当はぜんぜん細
かくない。でも、日本でスペインの文化を教え
るには細かく言わないと伝わらないね」とおっ
しゃっていました。あと大事なことは、注意さ
れてもヘタでも「見せようとする」と。それが
スペイン流だって。そういう生徒さんは伸びる
そうです。

ベニ先生が「大人の習い事なんだから、わざ
わざ高いお金を払って習うことの価値を忘れない
で」って言っていたのも印象に残りました。

スタジオには「生徒さんに居心地良く過ごし
てもらいたい」というベニ先生の心配りがあふ
れていて、とてもステキ。もちろん、コーヒー
もご馳走になっちゃった〜。先生曰く「自分が
生徒だったらこうして欲しい、と思うことを実
践しているだけ」。

これからはスタジオを生徒さんに開放して、
もっとスタジオコンサートを開催したいそ
うです。そうしたら、場所代がかからず
に自分たちで気軽に自主ライブができる
でしょうって。こんなステキなスタジオだっ
たら、友だちもぜひ呼びたい! あ、その前
にたくさん練習しなきゃ!(エミリー)



三浦 利津子さん
(初級クラス)



スタジオに通い始めて2年近くになります
が、クラスは毎回活気にあふれ、厳しくも
冗談好きの先生のおかげでとても楽しいで
す。ついでにいけるか心配でしたが、とても
細かいところまでわかりやすく指導してく
ださるので、毎回のレッスンがとても楽し
みです。



もつと発表の場を、と企画した昨秋の
スタジオコンサート

今年の発表会。衣装も
振り付けもカッコよかった



友人の家にきたかのように
あたたかく迎えてくれる入り口



08年日本フラメンコ協会新人公演
バイレ/ソロ部門奨励賞受賞
スタジオ講師 梶山彩沙

新人公演は2回目の挑戦でしたが、本番2週間
前は全然納得のいくように踊れてなくて、と
ても悩みました。フラメンコを始めて5年です
が、人となりを含め心から信頼できるベニ先生
のもとで研鑽できたことに感謝しています。
レッスンは厳しいですが、ぎすぎすしたところ
はありません。一度ぜひ見学にいらしてみ
てください。

ベニート ガルシア先生より



¡Hola, みなさん! ベニート ガルシア・フラメンコスタジオはオープンして2年になり
ます。

私がフラメンコで一番に学んでほしいのは、雰囲気や表現。どんなにテクニックがあっ
ても、雰囲気がなければその踊りはフラメンコには見えなと思います。

でも、フラメンコの雰囲気や表現を教えるのは、とても難しい。フラメンコを学ぶこ
とは、スペインの文化を学ぶことだから。スペイン人の私には当たり前のことが生徒さん
には当たり前ではないということが、私もやっとわかってきた(笑)。だから私はと
ても細かく、丁寧に指導する事をいつも心掛けています。

みなさん、「フラメンコに見る」ということを頭において、自分の踊りを見つめなおして! テクニ
ックより優先されることだから。

全くの初心者からプロを目指す人まで、このスタジオにはさまざまな人がフラメンコを習いに来てい
ますが、誰もが楽しい! と思えるクラスにしていきたいと思っています。



今号のお題

「レッスン内容にモノ申す」

1位

ノープロブレム!
「レッスンに大満足」



習いはじめの頃は、早く唄振りを進めたくて(1曲をすべて踊りきりたくて)、ブラソやサバの時間がもったいないと思っていました。でも2年、3年と経過し、基礎の大切さを実感するこの頃。この教室を選んで良かった!とシミジミ。(MISIAさん/歴4年)

訳あって今の教室は3件目。って、その訳こそが「レッスン内容」。今の教室に入ってから自分の踊りが変わりました。先生は(しつこくくらい)ダメな部分を何度も繰り返し注意してくれる。1時間があっという間で楽しくて仕方がない。先生との相性もあるかもしれません。(T・Mさん/歴5年)

全面的に先生をリスペクトしているので、レッスン内容に不満はありません。そのレッスン内容についていくための努力をしていないクラスメートのほうが若干不満です。(Yさん/歴6年)

レッスン内容はもちろん、先生のわかりやすくて、丁寧な指導に(ちょっと上達しない私としては)とても救われています。でも、若くて成長の早い娘たちにはちょっとモノ足りないかも?!(U・Nさん/歴2年)

うちの教室は、多分ほかの教室より最初のストレッチの時間がかなり長い。お陰で、体の固い私は随分やわらかくなり、踊りやすくなってきていると思う。(N・Fさん/歴2年)

番外

いちおうひと通りの曲は習った私ですが、気がつかば「即興」という部分も含め、1人では何もできない私がある。先生のコピーはもう卒業。自分らしさを追及できる教室を探します。(Aさん/歴10年)

2位

キソ

基礎が大切!
「テクニカに重点を」



もっと1曲、1曲を深く踊るために、細かいテクニカの部分に時間を割いてもらいたいです。(R・Oさん/歴10年)

どう見ても皆できていない…にもかかわらず次の振りに進む。1時間という短い時間の中で、先生なりの進行計画があると思いますが、「できるまで繰り返す」ということもやっていただきたいです。(Kさん/歴3年)

基礎が中途半端な状態で、曲の振りだけを覚えたとこで、何の満足感も味わえません。楽しく踊ることだけが目的なら、お金を払ってわざわざ教室に通いませんから。(Tさん/歴4年)

なかなかコンパスにのれない私。マルカールの練習も苦手。でも苦手だからこそ、どこが悪いのか、などきちんと指摘してほしい。(N・Oさん/歴5年)

総評

「先生大好き」=「レッスン内容も文句なし」という理想的な回答が多かった今回のお題。先生と生徒の信頼関係あつてのレッスン。心から納得できる環境でフラメンコに打ち込みたいのは先生も生徒も同じはず。ふだんはなかなか口にできない、言えないコメントを回答してくださった皆さん、ありがとうございました!



回答者には、抽選でステキなプレゼント! (詳細は15ページ)

次回は「フラメンコをもうやめたい!と思った瞬間は?」

あるあるトークが炸裂する予感の次号のお題。やめたい、やめたいと思ながらも歴〇年という現在進行中のアナタはもちろん、只今フラメンコ休憩中の方、また一度はやめて、インターバルをのちのちに復活したという経歴を持つアナタも是非、その理由を教えてください!

●回答はこちらまで
<http://www.flamenco-farruca.jp/>

3位

エトセトラ…
「ココだけの話」



どの教室へ行っても入門はセビジャーナスからの教室がほとんど。さらにルンバにファンタゴに…個人的には最初から「ブレリア」で基礎足やブラソ、ブエルタをしっかりと教えて欲しかった。(R・Tさん/歴2年)

レッスン内容にモノ申したくても、何よりも自分の力量ありきだと思う。今よりもっともっと上手くなって、レッスン内容に疑問を持つほどになりたい!と逆に思う。だからこそ…個人レッスンが受けたい。もう少し安ければ…。(Hさん/歴6年)

内容がどうのというよりは、レッスンメニューを淡々とこなされているような、情性で指導されている感があって、どうも熱が入らない。他のクラスもこんなものだろうか。そんなに私たち、見込みがないメンバーでしようか?(U・Kさん/歴3年)



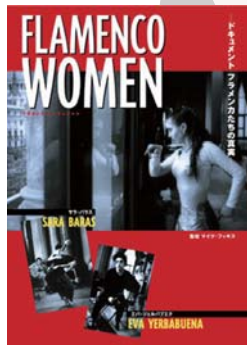
Flamenco Women

フラメンコ・ウーマン

この映画で、私はフラメンコの
本質を映像で捉えたかった。

—マイク・フィギス

監督:マイク・フィギス
プロデューサー:アマダ・ブルー
撮影:アダム・サチスキー/マイク・フィギス
音響:パウエル・ヴォウザック
制作:ハビエル・サンファン
出演者:●踊り/エバ・ジェルバブエナ、サラ・バラス●歌/エレナ・アンドゥーハル、モンセ・コルテス●ギター/ホセ・ヒメネス、ラモン・ヒメネス・ラミレス●カホン/ルキ・ロサダ、ティモ・ロサーノ
1997年/55分/モノクロ・カラー/日本語解説付き



発売元:株式会社パセオ
問い合わせ先:03-5287-7342
<http://www.paseo-flamenco.com/>
価格:6,300円(税込)

フラメンコの圧倒的パワーに魅了されたイギリス人監督マイク・フィギス(リービング・ラスベガス)が、実験的に企画した女性ダンサーのチームによるライブ・パフォーマンスまでの6日間の舞台裏を捉えたドキュメンタリー作品。

今、人気、実力共にフラメンコ界を二分する女性ダンサー、エバ・ジェルバブエナとサラ・バラス。このふたりを中心に総勢8人のバイオーラのチームが結成される。伝統あるフラメンコスタジオ、「アモール・デ・ディオス」でのオーディションから、6人のダンサーが選ばれる。公開パフォーマンスまでの6日間の濃厚なフラメンコの時間を映画的な演出は一切なく、カメラはただ淡々と女性ダンサーとミュージシャン達の姿を追っていく。

フラメンコ界のトップスターである、エバとサラの個性はまったく異なる。深い心の奥の感情を、熱く踊りに昇華し舞うエバ。軽やかに切れの良い華やかな踊りで魅了するサラ。この魅惑のコントラストを見事に繋げるのが、錚々たる顔ぶれのミュージシャン達だ。人気のカンタオーラ、モンセ・コルテス、ギタリストのホセ・ヒメネスらとダンサー達が創り上げるのは、まさに「踊り・歌・音楽」が三位一体となった至福のパフォーマンス。その瞬間に向けて高めあう意識の置き方が素晴らしい。

公開パフォーマンス当日の観客席には、スペインの映画監督ペドロ・アルモドバルを始めとして、サルマ・ハエックなどの名だたる女優達が勢揃いしている。誰もがこの「フラメンコ・ウーマン」のステージに注目し、圧倒され、酔いしれていた。そして自分達の創り上げたフラメンコを8人のダンサーとミュージシャン達は確かに堪能していた。

ステージへ向けての真摯な練習、話し合い、セッションの全てが、この至福の時のためにあるという事をこの作品は教えてくれる。

Huevos a la Flamenca

スペインの味 超カンタンレシピ

「フラメンカ・エッグ」という名で呼ばれるアンダルシア地方の料理。名前の由来はやはりこの鮮やかな色でしょう！トマトの赤と卵のきいろ！中に入れる具材はいろいろですが、やはり生ハム（ハモン・セラーノ）とチョリソを入れるとパンチのある味になります。今回はチョリソの代わりにスパイスの効いたソーセージを使ってみました。



材料(2人分)

ソーセージ(チョリソ)
..... 4本くらい
(スペインのチョリソなら8切ほど)
卵..... 2個
生ハム..... 3枚くらい
じゃがいも... 半個
オリーブオイル

●トマトソース
トマト水煮缶... 1缶
たまねぎ..... 1個
にんにく..... 1片
パプリカ..... 適量
塩



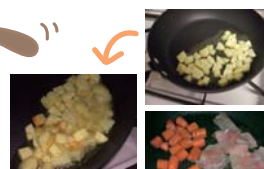
作り方

★下ごしらえをしよう！

じゃがいもはさいの目切り、たまねぎはみじん切りに。
生ハム、ソーセージは好みの大きさにカットする。

★ひとつのフライパンですませよう！

1. じゃがいもをひたひたのオリーブオイルで揚げ煮する。火が通ったら皿にとりあげておく。
2. 生ハムとソーセージを軽く炒める。皿にとりあげておく。
3. トマトソースを作る。にんにくの香りを出し、たまねぎをきつね色になるまで炒め、トマトを加えトマトソースを作る。パプリカを加え、塩で味を整える。



★オープンで！

耐熱皿にじゃがいも、生ハムとソーセージトマトソースを入れ、真ん中にくぼみをつけて卵を割入れる。
180度のオープンで5分ほど焼く。卵が半熟のうちに取り出すこと！

★熱いうちにめしあがれ！

じゃがいもの代わりにミックスベジタブルや赤ピーマン、レンズ豆を使っても良いと思います。オープンがなければ卵の黄身にちいさな穴をあけて、電子レンジにかけるともできます。



あゝ大ちゃんもまた
朝・船で旅立って
しまつたわーと想像。

悲しみにじんと耐える
バイウオーリン6回

エミリーちゃんの ウナドストリス

～みけんのしわ！の巻～

フラメンコ
それは
人生の表現！

表現のわざは..
ココ！心を自在に
うごかす!!

ババーーン

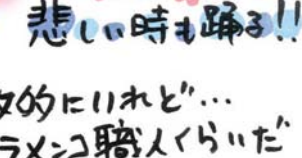
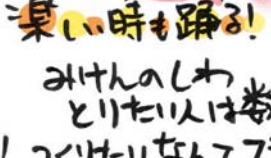
な、やに
楽しい時も踊る!

奥深く..
悲しい時も踊る!!

みけんのしわ
とりたて人は数的にいれど...
つくは..なんてフラメンコ聴人ぐらいた

うーな
かみ
エミリー

あま
こはわき



Farruca Select Shop

ファルーカ・セレクトショップ



ファルーカでお買物!

このページの商品はすべてウェブから購入出来ます。

お知らせ!

今回からウェブにて本格展開! さらにお買い物がしやすくなりました。

商品の詳細はぜひ <http://www.flamenco-farruca.jp/> をご覧ください。誌面で紹介しきれない商品も多数ございます。



**限定
1着!**

ワンピース

¥33,000(税込)

サイズ/フリーサイズ(M~L)

商品番号 12K 01

綿素材で着心地良し! 生地は二枚重ねて上の生地は穴あきの透かし生地です。バックのスリットからトルコブルーの生地が見え隠れしてキレイです。

マーメイドファルダ・
ボランテ 黒×赤ライン

¥19,000(税込)

サイズ/フリーサイズ(S~L)

商品番号 12K 02

素材は伸縮性のあるポリエステル。赤のラインが全体の印象を引き締めます。

**限定
2着!**



**限定
2着!**

マーメイドファルダ・
ボランテ 茶×ピンク

¥19,000(税込)

サイズ/フリーサイズ(S~L)

商品番号 12K 03

マーメイドファルダ・
ボランテ パープル×小豆色

¥19,000(税込)

サイズ/フリーサイズ(S~L)

商品番号 12K 04

スペインならではの個性的な配色が魅力的なファルダ。一目ぼれしたら即買いです!

**限定
2着!**



赤ブルサ+黄色ファルダ

¥63,000(税込)

サイズ/
ブルサ(W71センチ、B93センチ)
ファルダ(ローウエスト75センチ、
ファルダ丈107センチ)

商品番号 12C 01

赤いベチコートが付いた、フェリア向けの衣装。素材は綿。ブラウスと同色のベチコートが華やかで、舞台上映えます! サイズ直しについては応相談。

**限定
1着!**



**限定
1着!**

緑ブルサ+赤ファルダ

¥63,000(税込)

サイズ/
ブルサ(W78センチ、B95センチ)
ファルダ(ローウエスト75センチ、
ファルダ丈107センチ)

商品番号 12C 02

緑のベチコート付き。

ツーピース・バラ柄

¥73,500(税込)

商品番号 12E 01

素材はポリエステル。



ファルダ・
脇フリル付き

¥25,150(税込)

商品番号 12E 04

ボランテが左ひざ部分にだけ入っているフラメンコな一着。

ポレロ

¥9,800(税込)

色/黒(写真)・白・赤
サイズ/S・M・L・XL

商品番号 12E 03

伸縮性のあるスモ素材。バストとウエストを明記してご注文を。



ファルダ・
グリーン柄

¥21,000(税込)

サイズ/フリーサイズ(S~L)

商品番号 12C 04



ファルダ・
ピンクボランテ

¥21,000(税込)

サイズ/フリーサイズ(S~L)

商品番号 12C 05

軽く、動きやすいポリエステルニット。スペイン製。柄は全て1点もの。

ファルダ・
ベージュ柄

¥21,000(税込)

サイズ/フリーサイズ(S~L)

商品番号 12C 03



ペイネタ+ピアスのセット

¥8,000(税込)

色/黒・赤
サイズ/ペイネタ(20センチ)
ピアス(長さ7センチ)

商品番号 12C 10

めずらしいレース細工です。



イヤリング

¥3,800(税込)

色/イエロー、サックスブルー、パープル、ゴールド
サイズ/リングの直径5.5センチ

商品番号 12C 09

素材がシルク糸なので、大ぶりだけど軽い! 色合いも豊富です。



ツーピースとファルダはセミオーダーとなります。身長とスリーサイズを明記の上ご注文下さい

ファルダ・裏フリル付き

¥19,950(税込)

色/黒(ピンク水玉)・黒(オレンジ水玉) 裏地全体が水玉模様の
エンジ・紺・ブルー・紫

商品番号 12E 02



●ご注文・お問い合わせは WEB サイト「ファルーカ・セレクトショップ」へ

<http://www.flamenco-farruca.jp/>

→「セレクトショップ」へ

E-mail: info@flamenco-farruca.jp

Fax: 03(5213)5853

Step1

ご注文

●WEBサイトファルーカ・セレクトショップからご注文ください。

●Eメール、FAXでのご注文の場合

①お名前、②住所、③電話番号、④FAX番号、⑤Eメールアドレス、⑥商品名と商品番号(サイズ、色、ピアスやイヤリングなどを指定ください)、⑦個数を明記して、EメールかFAXでお送りください。

Step2

確認メール

●ご注文内容と金額、支払い方法の確認、納品予定日をメールまたはFAXで、お送り致します。

Step3

お支払

●お支払いは、振り込みか代引きかを選べます。振り込みは前払い制となります。指定銀行口座にお振り込みください。(振込手数料、代引き手数料はお客様負担にてお願いいたします)

Step4

お届け

●お支払い完了後、14日以内に商品を発送いたします。(送料はお客様負担とさせていただきます) レオタード、ファルダ、カシュクールについては受注発注になりますので、お届けに2ヶ月弱かかる場合がございます。

フラメンコ衣裳 バレンシア



〒491-0918 愛知県一宮市末広3-9-12

TEL・FAX 0586(46) 2884

http://shop-valencia.com/

★ホームページ/QRコード(携帯からも)ご覧いただけます★

★ホームページ内の商品のご注文もFAX・TELにて承ります★

※激安SALE価格にて、縫製のほつれや少々の汚れなど気になるお客様はご注文を御遠慮願います
(バレンシア判断にて踊りに差し支えないものは出荷致しますのでご了承の上お買い求め下さい)
商品はなくなり次第、価格が変わる商品もあります。(御来店の販売は現在中止)



初めまして!
バレンシアです
年末年始も
ご注文承ります!
必ず配達日指定を
お願い致します!

① フラメンコ福袋(なくなり次第終了)
¥10,000 (税込)



ワンピースを
はじめ色々な
商品満載!

難有商品もあるかもしれません
ご了承ください方のみお願い致します

② 大人気!!ホワイトえり付き
カシュクール
¥8,800

¥1,980 (税込)

処分価格

前で交差して後ろで結ぶ人気のカシュクール
7~11号の方でしたら使用できます。白ですので多少の
透け感があります。こちらの商品は、処分価格にて
少々の汚れ、ほつれなどでも踊りに差し支えないものでしたら
出荷致しますご了承下さい(ノークレームでお願いします)

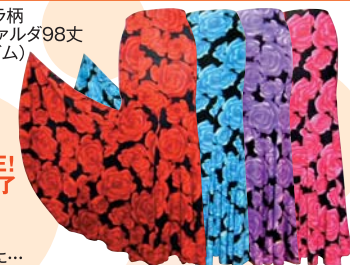


③ 人気商品!バラ柄
マーメイドファルダ98丈
W64~(総ゴム)
¥9,800

¥2,990! (税込)

掲載記念SALE!
なくなり次第終了

カラー
レッド パープル
ターコイズ ピンク
人気商品ですお早めに...



④ ブラック&レッドマーメイド
3点セット
¥33,900→¥19,800 (税込)

※伸縮ポリエステル素材の
マニッシュワンピース+ボウタイ付き



ボディ
B82 W60 H85に着用。
総丈約137cm
ホルダーワンピース
マーメイドファルダ
穴あきボレロのお買い得セットです。
すそ部分のみ広がります

⑤ 大玉ワンピース+ボウタイ付き
丈135 B~90 W~70
¥24,000→¥14,800 (税込)

カラー
白玉 赤玉
ピンク玉



キュートでしよボウタイまで付いてお買い得!軽いです!

⑥ フラメンコデ付き
ホワイトフリル上着
¥3,900 (税込)

ホワイテ フラック



⑦ パワーネット地水玉マーメイドファルダ
(ボウタイ付き)
¥12,900→¥6,800 (税込)

カラー
A.ブラウン地
B.黒地
C.赤地



⑧ スベイン製そっくり
仕上げました 穴あきボレロ
¥15,800→¥7,900 (税込)

カラー
白 黒



白・黒あり ボレロ肩幅約39
ソデ丈長いところまで約52丈約37 コットン100%

⑨ NEW! フリルマーメイド
ファルダ
¥9,800 (税込)

後ろ



前4段フリル 後ろ7段コーシャス感いっぱい!
お客様要望商品お待たせしました。

⑩ スペイン製HERNANDEZ製
パリージョ(ケース付)9cm×7cm
¥10,500→¥7,900 (税込)

※スペインで直接
買い付けた商品です



本場スペインHERNANDEZなので
安心してお使いいただけます

⑪ リニューアル
NEWパタデコラ
¥42,000→¥19,800 (税込)

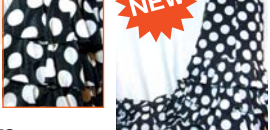
NEW



前丈約94 後ろ総丈約178 W約78
後ろファスナー付 重さ 1320g
プラス¥3,150にて脇ラインお直しも可能。本格的にリニューアルしました!

⑫ モダン水玉フリルトップス
サイズM
¥13,900→¥6,900 (税込)

カラー
グレー玉
ピンク玉
赤玉



※写真HPにて
確認下さい

⑬ 黒地グレー水玉トップス
サイズM
¥4,800→¥1,980 (税込)

◆胸元透けなし



伸縮パワーネット素材。
人気のデザイン どちらにします??

⑭ 大人気!フラメンコフリルブラウス
サイズM 伸縮素材 しわ加工
¥10,500→¥4,200 (税込)

◆サイズ
S~M1サイズ
小さめ
サイズです



踊り用としても
カンテ用としてもバッチリ決まります!

⑮ チョーカー付き水玉上下セット
¥39,800→¥17,800 (税込)

カラー
赤玉 イエロー玉
白玉



チョーカー付の水玉上下セット!人気商品です!群舞にもいかがですか?

⑯ モダン水玉フリルトップス
サイズS
¥13,900→¥6,900 (税込)

カラー
グレー玉
ピンク玉
赤玉



伸縮ポリエステル素材

⑰ モダン水玉フリルファルダ
丈約100(ボウタイ付)
¥15,900→¥8,900 (税込)

カラー
グレー玉
ピンク玉
赤玉



人気のマーメイドファルダ ボウタイ付!

⑱ バラ柄刺繍入り
えり付きカシュクール
¥9,800→¥4,900 (税込)

カラー
黒地×赤バラ刺繍
赤地×黒バラ刺繍



人気のバラ刺繍が入ってこれでプロ!?

⑲ フラメンコ衿付きトップス
サイズM
¥9,800→¥3,900 (税込)

後ろ



伸縮ポリエステル素材
胸ハット付き ボディに重く透け感なし

⑳ フラメンコバイピング上着 サイズM
¥8,000→¥1,980 (税込)

処分価格!

寒さ対策にも!



フラメンコらしいバイピング上着。ワンピースにも寒さ対策にも

㉑ フレンチ花柄穴あきトップス
¥19,800→¥9,800 (税込)

※サイズM又は、L



◆M 肩幅32 / 着丈52 B84 W72
◆L 肩幅33 / 着丈53 B89 W79
(M・L共、後ろファスナーあり)

㉒ バラ柄ホルダーネック
マーメイド形ワンピース
¥13,800 (税込)

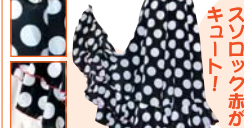
後ろ



伸縮ポリエステル素材
約140丈 調節可

㉓ 白大玉ス2段ファルダ
94丈 Wゴム入
¥19,800→¥9,800 (税込)

キョートー赤が



60~72cmまでの方対応
丈94 後ろファスナーホック付き

㉔ バレンシアオリジナルレースバラ柄3点セット
ホワイト/ブラック(ワンショルダー風)
¥32,800→¥17,800 (税込)

後ろ



華やかな3点セットが登場!
ゴージャスな総レース+バラ柄がステキ!
スカート部分は広がります!3点セットでかなりお買い得!

㉕ ワンショルダー風
水玉トップス サイズM
¥3,900→¥1,980 (税込)

ブラウン



伸縮パワーネット素材 着やすさGood!

㉖ NEW! フラメンコふりふり
ブラウスサイズM
¥12,800

レッド



背中空有りのデザイン! オススメ!!

㉗ バレンシアオリジナル
ピンポットホルダーネック
¥5,900→¥3,800 (税込)

後ろ



デザインものホルダーネックが人気!!

26 ブラックバラ柄
マーメイドワンピース
¥43,800
(税込)



スペインより最新フラメンコ衣裳
美しいバラ柄が華やかさアップ!

27 ベージュ×スソ水玉
上下セット
¥46,000
(税込)



最新の生地使いはさすがスペイン!
胸元のフリルもステキ!!

28 大きめサイズ ブラック
刺繍入ワンピース
¥39,800
(税込)



美しい花刺繍がステキ!
大きめサイズの方用。

29 マーメイドワンピース ¥42,800
(税込)



最新フラメンコマーメイド形ワンピース。アクセサリもついてこの価格!!

裏面より続き...

バレンシア
スペイン製衣裳!
サイズ等詳しくは
バレンシアまで
HP内にも記載あり

Yahoo!より
「バレンシア」で検索

スペイン製
衣裳
随时入荷!

30 ブラック上着&ベイズリー柄
マーメイドファルダ
¥52,500
(税込)



スペイン製の衣裳がお買い得!
バレンシアだからできるこの価格!
このつくりでこの価格は破格です!!
サイズの合う方ラッキー!!

31 パープルブルー地白水玉
+ブルーシージョ付き
¥39,800
(税込)



大きいサイズの方お待たせしました!
軽量でさばき易い!本場のスペインより
本場のフレンチスリーブワンピース+
スペイン製シージョとのピッタリな
組み合わせです!

32 ネイビー地白水玉+
白ガルガンディージャ
¥39,800
(税込)



軽量でさばき易い!本場のスペインより
本場のノースリーブワンピース+
スペイン製ガルガンディージャとの
ピッタリな組み合わせです。
(プラス白コサージュ付き)

33 ホワイト&ターコイズ
マーメイド上下セット1点物
¥49,800
(税込)



スペインより本場の衣裳が届きました!
個性的な方に身に付けて欲しい...
ステキな衣裳!これは見逃さない!

34 オレンジ&ターコイズブルー
水玉マーメイドワンピース
¥45,800
(税込)



本場のスペインより本場のワンピース
入荷しました!デザイン!色使い!やはり違
います!前が短いキュートなデザインです

35 ピンク地バラ柄フレンチ
スリーブ上下セット
¥39,800
(税込)



スペイン直輸入!1点物!スペイン衣裳を
身に付けるチャンス!大きいサイズの方用
ピンク地バラプリントがステキ
1点ものです!気に入ったらお早め〜!!

36 オレンジ×ブルーマーメイド
上下セット
¥49,800
(税込)



スペインより最新フラメンコ衣裳です!
!色使いがやはりスペイン!
オレンジ×ブルーのビビッドカラー!
とってもキュートな1点です!

37 ブルー花柄上下セット
1点物
¥39,800
(税込)



スペイン直輸入!1点物!
スペイン衣裳を身に付けるチャンス!
ブルーカラー×ホワイト(花柄)1点もの
です!気に入ったらお早め〜!!

38 ターコイズブルー×ピンク
水玉マーメイド上下セット
¥49,800
(税込)



本場のスペインより本場スペイン製の
カラフルな色使いの上下セット!です

39 ピンク×グリーン地花柄
上下セット
¥52,800
(税込)



スペインより入荷しました!!最新の生地
使い!色使いは使いはさすがスペイン!

40 赤地水玉スソストライプ
生地ワンピース
¥52,500
(税込)



本場のスペインより最新ワンピースが登場!
やはりフラメンコは赤!スペインらしい
水玉が高級感アップ!スソ部分もやはり
今流行り生地を組み合わせています!

41 カルガンディージャ付
水玉ワンピース
¥39,800
(税込)



軽くてさばきやすいです!
ホワイト地舞台映えます。

●注文方法...TEL・FAX・ホームページより、お名前・〒 ご住所・TEL・商品記入願います。SALE価格商品に付き、不良品以外返品交換不可。サイズ生地等ご心配のお客さまは必ずお問い合わせいただきご納得の上、ご購入願います。外国製品に付き縫製等日本製よりしっかりしていない場合がございますご了承願います。縫製・生地等を気になさるお客さまはご遠慮下さい。

●送料...送料一律¥1,500(代引き手数料込み)お支払いは現金代引きシステムのみ
●お届け...ヤマト運輸(一部佐川急便)3日以内の配達指定でお願いいたします 時間指定も可
●お支払い...現金代金引き換えシステムのみ ※セール価格にて不良品以外返品交換不可

他のSALE商品はまだまだあります!
バレンシアホームページに今すぐアクセス! <http://shop-valencia.com/>

フラメンコ衣裳バレンシア
VALENCIA

〒491-0918 愛知県一宮市末広3-9-12

※現在ご来店不可

TEL・FAX
0586(46)2884

★ホームページ内の商品の
ご注文もFAX・TELにて承ります。



ホール/リサイタル公演 他

■鈴木真澄ファミリアラマ「フラメンコクリスマスinハイアットリージェンシー東京」

日時：12月25日(木) 16:00受付開始/ウェルカムステージ(ディナータイム)18:30・ショータイム20:00

会場：ハイアットリージェンシー東京・センチュリールームB1F (東京/新宿)

料金：¥22,000 (ディナー・飲み物・サービス料・消費税含)/ファミリープラン ご家族2名様以上 (1名様) ¥20,000 お子様ディナー (小学生まで) ¥10,000

出演：B=〈ファミリアラマ〉鈴木真澄、三枝雄輔、三枝麻衣、鈴木高子(B/C) C=瀧本正信 G=鈴木英夫、山崎まさし Flute=山本俊自

問合せ：03-3348-1234 ハイアットリージェンシー東京 (ディナーショー係)・03-5377-7788 フラメンコスタジオ・マジョール

■小松原庸子スペイン舞踊団40周年記念公演「カルメン」【ドゥエンデ・デル・フラメンコ】

日時：1月7日(水)・1月8日(木)・1月9日(金)

18:00開場 18:30開演

会場：東京芸術劇場・中ホール (東京/池袋)

料金：S席¥10,000、A席¥8,000、B席¥6,000

出演：ラファエル・デ・カルメン、マルコ・バルガス、ダビ・サンチェス、ハビエル・サンチェス、アンドイッツ・ルイバル、ゲラウ・カブレラ、クリスティアン・ペレス、マヌエル・ディアス、伊集院史朗、石井智子、南風野香、平富恵、北島歩、中尾貴子、北原志穂、小松原庸子スペイン舞踊団 他

問合せ：03-3314-2568 ソル・デ・エスパーニャ

■「アントニオ・ガデス舞踊団」

日時：2月28日(土) カルメン14:00開演18:30開演/3月1日(日) 血の婚礼・フラメンコ組曲14:00開演/3月3日(火) アンダルシアの嵐19:00開演/3月4日(水) カルメン19:00開演

会場：文京シビックホール大ホール

日時：3月12日(木) 血の婚礼・フラメンコ組曲19:00開演/3月13日(金) カルメン19:00開演/3月14日(土) アンダルシアの嵐14:00開演/18:30開演/3月15日(日) カルメン14:00開演

会場：新宿文化センター大ホール (東京/新宿)

料金：S席¥13,000 A席¥10,000 B席¥7,000

問合せ：http://www.gades.jp ガデス・オフィシャルHP

イベント/クルシージョ 他

■鍛地陽子フラメンコ教室「体験レッスン会」

日時：1月17日(土)~2月10日(火)

会場：エストウディオ・シエロ・アスル (東京/神楽坂)

内容：期間中の火曜日と土曜日に未経験者対象(または1年未満の経験者)で一回につき¥500で4回まで受講できます。問合せ：090-1798-4551 (nunar@t.vodafone.ne.jp) 鍛地

■大沼由紀クルシージョen NAGOYA

日時：1月11日(日) テクニカクラス14:00~15:00・フレリアクラス15:15~16:15

会場：フラメンコスタジオ「マカレナ」(愛知/名古屋市)

内容：1クラス¥5,000 定員各クラス20名。(基本的には2クラス受講※レッスンの進捗上、フレリアクラスのみ受講は受け付けかねますのでご了承下さい) 詳細はhttp://www.lachispa-flamenco.com

問合せ：090-6461-6342

(estudio_la_chispa@yahoo.co.jp) 石田

■アルハムブラ「トセビジャーナスを踊りましょう」

日時：毎週月曜日15:00~&毎月第2日曜日ディナータイム~会場：アルハムブラ (東京/西日暮里)

料金：無料

内容：これまで月1回催されていたセビジャーナスイベントが好評につき、毎週月曜日にも開催。

問合せ：03-3806-5017 アルハムブラ

教室発表会

■第19回水村繁子フラメンコスタジオ発表会

日時：1月12日(月) 第1部15:15 第2部18:00

会場：目黒区民センターホール (東京/目黒)

料金：¥3,500 (1・2部入替制※当日券は2部のみ)

出演：B=水村繁子他生徒一同 C=遠藤あや子、石塚隆充、大瀧博光、ダニエル・リコ G=山崎まさし、鈴木尚、ダビ・ラインフィエス、恩田昌則

問合せ：03-3490-4325 水村繁子フラメンコスタジオ

■奥演春彦HARU studio発表会「FLAMENCO NIGHTS~KISARAGI/夜会フラメンコ~如月」

日時：2月21日(土) 16:00開場 16:30開演

会場：浅草公会堂 (東京/浅草)

料金：A席¥2,000 B席¥1,500 (全席指定) 3階席¥500 (自由)

出演：B=HARU studio研究生 C=チェマ、高橋愛夜 G=鈴木淳弘、松村哲志

問合せ：03-3353-5855 (有)ジャスベイン ハルススタジオ

■「クラセ・デ・バイレ・フラメンコ」第6回発表会

日時：2月22日(日) 15:30開場 16:00開演

会場：戸塚公会堂 (横浜市/戸塚区)

料金：¥2,500 (前売¥2,000)

出演：B=クラセ・デ・バイレ・フラメンコ生徒一同、初瀬典子 C=茂木成美、ダニエル・リコ G=山崎まさし、斉藤元紀

問合せ：090-6049-8136 クラセ・デ・バイレ・フラメンコ

■磯山奈奈フラメンコ教室スタジオ エラン・ヴィタール発表会

日時：4月5日(日) 19:00開演

会場：前進座劇場 (東京/吉祥寺)

料金：¥3,000 (全席自由)

出演：B=スタジオ エラン・ヴィタール生徒 C=ミゲル・デ・パダホス、ダニエル・リコ G=高橋紀博、栗原武啓

問合せ：03-3315-1804 スタジオ エラン・ヴィタール

第5回 CAF フラメンコ・コンクール

Concurso de Arte Flamenco CAF

予選

2月7日(土)13:00~
名古屋 中京大学文化市民会館ブルニエホール

2月15日(日)13:00~
東京 新宿文化センター大ホール

本選

2月22日(日)15:00~
東京 新宿文化センター大ホール

入場料(12月1日発売開始)
予選2,000円/本選3,000円
(全自由席) (全指定席)
財団事務所 03-5328-1852
チケットぴあ 0570-02-9999

主催・問合せ 財団法人スペイン舞踊振興マルワ財団

http://www.mwfv.or.jp/ info@mwfv.or.jp

www.makicostume.com

Maki's Costumes

マキ・コスチューム

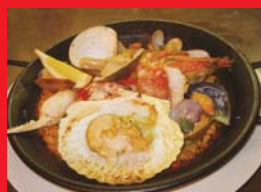
フラメンコ衣装/注文制作&レンタル

- オリジナル既成衣装
- レンタル衣装450着
- マントン・小物・CD・DVD

Tel & Fax 04-7152-6129
〒277-0885 千葉県柏市西原1-4-4
J R常磐線柏駅乗り換え 東武野田線・江戸川台駅東口下車5分
つくばエクスプレス線流山おおたかの森駅乗り換え 東武野田線・江戸川台駅東口下車5分

本格スペイン料理と感動のフラメンコショー「ファミリア」

高田馬場



ファミリアでは、ただいま出演者を大募集中。今がチャンス！ 電話またはメールにてご連絡を！

ショー/毎週水・木・金・土 1st 7:00pm 2st 9:00pm
ご予約/ TEL 03-5155-6380 (Fax 同) 高田馬場駅早稲田出口徒歩1分・BIC BOX 向い側KIビル7F



http://www.familia-spanish.jp/
Lunch 11:00-15:00 Dinner 17:00-23:30
Mail info@familia-spanish.jp

ライブ情報全件公開中→<http://www.flamenco-farruca.jp/>→「ライブ情報」ボタンをCLICK!!

誌面では掲載しきれなかった都内タブラオ、レストラン等のスケジュールが、月別と店別でチェックできます。

主な店別スケジュール/アルハムブラ (西日暮里)・カサ・デ・エスペランサ (高円寺)・Dining Ishikawa (さいたま市)・ノヴェンバーイレブンス1111 (赤坂)・ファミリア (高田馬場)・プレステージ (水道橋)

会合: 03-3760-6115 (sevilla@proof.ocn.ne.jp) フラメンコスタジオ・セビージャ

■アルハムブラ「フラメンコライブ」

日時: 1月24日 (土) 第1部19:00 第2部21:00

会場: アルハムブラ (東京/西日暮里)

料金: ショーチャージ¥500

出演: G=松村哲志 C=斉藤綾子 B=山下怜子、斉藤恵子、板倉匠

会合: 03-3806-5017 アルハムブラ

■中野モンキーパッド「新春ライブ2009」

日時: 1月25日 (日)

会場: スペインバルMonkey-Pod (東京/中野)

料金: ショーチャージ¥1,500

出演: マミーニャ 他 (出演者詳細は

<http://www.monkeypud-nakano.com/>にて掲載予定)

会合: 03-3389-2939 モンキーパッド (日中090-457-8903 OFC磯野)

■フラメンコ・ギターとカンテのタベ

日時: 1月31日 (土) 第1部19:30 第2部21:00

会場: スペイン・バルOle (東京/高田馬場)

料金: チャージ¥500 (1部ごと)

出演: G=江戸裕 C=菊池留奈、渡辺名子

会合: 03-3364-3466 スペイン・バルOle

■新宿エル・フラメンコ水曜企画公演

日時: 2月4日(水)・2月11日(水) 18:00開場 19:00開演

会場: 新宿エル・フラメンコ(東京/新宿)

料金: ¥5,000 (1ドリンク・タパス付)

出演: B=岡本倫子、大塚香代、堀川朋子(4日のみ)、太田マキ(4日のみ) 後藤なほこ(11日のみ)、荻原真知子(11日のみ) C=ホセ・デ・ラ・マルガラ、石塚隆充 G=山崎まさし、片桐勝彦 Per=大儀見元

会合: 03-3590-8238 岡本倫子スペイン舞踊団

■「回遊魚ライブVol.3」

日時: 2月6日(金) 第1部19:15 第2部20:45

会場: プレステージ(東京/水道橋)

料金: ¥4,500 (1部・2部通し)

出演: B=浅見純子、影山奈緒子、鍛地陽子 C=川島桂

子、阿部真、高橋愛夜 G=今中央、松村哲志

会合: 03-5684-0531 プレステージ

■アルハムブラ「フラメンコライブ」

日時: 2月12日(木) 第1部19:00 第2部21:00

会場: アルハムブラ (東京/西日暮里)

料金: ショーチャージ ¥500

出演: B=小林理香、千葉真優美 他 G=西井つよし

C=チェマ・ホセ

会合: 03-3806-5017 アルハムブラ

■「ALZA Y TOMA」ラ・ブリーサの仲間達

日時: 2月22日(日) 13:30開場 14:00開演

会場: カフェ・ソナタ(東京/板橋)

料金: ¥3,500 (1ドリンク付)

出演: B=西村さゆきとラ・ブリーサの仲間達 C=川島

桂子 G=西村忠久

会合: 049-281-8333 スタジオ・ラ・ブリーサ

■フラメンコ・ギターとカンテのタベ

日時: 2月28日 (土) 第1部19:30 第2部21:00

会場: スペイン・バルOle (東京/高田馬場)

料金: チャージ¥500 (1部ごと)

出演: G=斉藤元紀 C=福田加弥子、国本則子

会合: 03-3364-3466 スペイン・バルOle

■「Las Manzanitas Live」

日時: 3月1日 (日) 14:00開場 14:30開演

会場: プレステージ (東京/水道橋)

料金: ¥1,500

出演: B=時枝典子、時枝典子フラメンコ教室生徒

C=水落麻理 G=小林亮

会合: 080-3174-0621

(la.isla888@dream.com) 時枝

■新宿エル・フラメンコ水曜企画公演 “AMI”

日時: 3月4日(水)・3月11日(水)・3月18日(水) 18:00開場

19:00開演

会場: 新宿エル・フラメンコ(東京/新宿)

料金: ¥5,000 (1ドリンク・タパス付)

出演: B=AMI(鎌田厚子)、萩原淳子、AMIフラメンコ舞

踊団 C=マティアス・ロベス、ソニア・ベルベル

G=高橋紀博、片桐勝彦

会合: 03-3384-8335 AMIフラメンコスタジオ

■「Sábado FLAMENCO」

日時: 3月28日 (土) 第1部19:30 第2部21:00

会場: ノヴェンバー・イレブンス1111 (東京/赤坂)

料金: ショーチャージ¥2,625 (通しの場合は¥4,200)

出演: B=鬼本由美、小林理香、小林泰子 G=西井つよし

C=永湯三貴生

会合: 03-3588-8104 ノヴェンバーイレブンス1111

■フラメンコ・ギターとカンテのタベ

日時: 3月28日 (土) 第1部19:30 第2部21:00

会場: スペイン・バルOle (東京/高田馬場)

料金: チャージ¥500 (1部ごと)

出演: G=小倉誠司 C=三澤敦子、佐々木紀子

会合: 03-3364-3466 スペイン・バルOle

■アルハムブラ「フラメンコライブ」

日時: 12月~3月毎週水曜~土曜日

第1部19:00 第2部21:00

会場: アルハムブラ (東京/西日暮里)

料金: ショーチャージ¥500

出演: 日により異なる(出演者名はFarrucaHPのライブ情報にて)

会合: 03-3806-5017 アルハムブラ

■ファミリア「フラメンコライブ」

日時: 12月~3月毎週水曜~土曜日

第1部19:00 第2部21:00

会場: ファミリア (東京/高田馬場)

料金: ショーチャージ¥1,500

出演: 日により異なる(出演者名はFarrucaHPのライブ情報にて)

会合: 03-5155-6380 ファミリア

フラメンコ商品輸入販売・旅行手配 — OFC



サバトス ¥9500 ~

アパニコ ¥5000 ~

コルドベス ¥4800 ~

パリージョ ¥6500 ~ 他多数あり



個人・スタジオの方ご連絡下さい。
カタログ(無料)お送りします。



TEL & FAX 03 (3319) 7309

E-MAIL: ofces@ofc-es.com

<http://www.ofc-es.com>



* その他スペインワイン / オリーブ / 生ハムオリーブオイルなども扱っております。

Benito Garcia Flamenco Studio

ベニート ガルシア・
フラメンコスタジオ

<http://www.benitogarcia.jp/>

スペイン人の先生が丁寧に教えます
レッスンは先生が堪能な日本語で指導します
見学・体験レッスン無料! 随時受付中!
各クラス定員15人の少数クラスです

◎ ライブ情報 ◎

毎月第2土曜日 赤坂・November 11th

そのほかのライブについてはスタジオHPをご覧ください!

東京都北区赤羽 2-53-3 山本ビル1F

JR 赤羽駅徒歩5分 / 南北線赤羽岩淵駅徒歩2分

Tel: 03-6276-8787

e-mail: info@benitogarcia.jp



フラメンコパーカッショニスト
アルフレド・フローレス

カホン&バルマクラス

渋谷、横浜、八王子にて毎月開催中

見学もできますのでお問合せ下さい

リハーサル、出演依頼等のお問合せも下記に

info@alfredoflores.com

080-6584-5531

www.alfredoflores.com

詳細はホームページで
確認できます→

ALHAMBRA

アルハムブラ
ALHAMBRA

SPANISH RESTAURANT & FLAMENCO

Since 1962

フラメンコ・ステージ

毎週 水・木・金・土

19:00 & 21:00

西日暮里駅 0分

●ご予約 03-3806-5017 (店)

●募集係 090-7832-5404 (永山)

HP <http://www.alhambra-spanish.com/>

E-mail yoyaku@alhambra-spanish.com



毎週月曜 15:00~&
毎月第2日曜日に開催
カセビジャーナスを踊ろう!
ステージ貸出無料
カセビジャーナス・フラメンコ

関東外エリア

■フラメンコライブ in 大分”VOLVER”〜帰郷 Vol.2” by Las Rosquillas

日時：1月3日(土) 第1部15:30 第2部18:00 (各開演は開演の30分前)
会場：大分音楽館 (大分/大分市)
料金：¥4,000 (前売¥3,500)
出演：B=北原由香、太田マキ C=有田圭輔、水落麻理
G=フェルミン・ケロル
問合せ：03-5992-1820
(las_rosquillas_makiyuka@hotmail.co.jp) 太田

■「新春Flamenco live」

日時：1月11日(日)17:30開演 18:00開演/1月12日(月) 15:00開演 16:00開演
会場：GuGuCafe (大阪/吹田市)
料金：チャージ¥5,000
出演：B=AMI、松丸百合、田路真由美 C=水落麻理
G=國光秀郎
問合せ：06-6381-0248 (FAX兼) GuGuCafe

■!FLAMENCO VIVO en HAMAMATSU! Vol.3

日時：1月12日(月) 昼の部15:00 (14:30開演) 夜の部18:30 (18:00開演)
会場：浜松アクトシティ 浜松市楽器博物館2F・音楽工房ホール (静岡/浜松市)
料金：¥4,500 (前売¥4,000) ※昼・夜共では前売¥7,500
出演：B=影山奈緒子、小池朱美 ゲスト=森田志保 (夜)、浅見純子 (昼)、稲田進 (昼&夜) C=阿部真 G=石井奏碧
問合せ：090-1583-3919 (akemi1129@hotmail.com) 小池

■Flamenco Live [Los Colores]

日時：1月18日(日) 15:00開演 5:30開演
会場：ホールジュン(大阪市/福島区)
料金：¥3,000 (全席自由)

出演：B=重松言枝、奥野裕貴子、漆畑志乃、森口智美、他 C=志水誠 G=國光秀郎
問合せ：090-6067-7874 森口

■阿藤久子フラメンコスタジオコンサート「Fin de Curso Concierto 2009」

日時：3月20日(金) 17:30開演 18:00開演
会場：神戸文化ホール・大ホール (兵庫/神戸市)
日時：3月28日(土) 17:30開演 18:00開演
会場：NHK大阪ホール (大阪/中央区)
料金：¥2,500 (全席指定) ※チケット発売は2月頃予定
出演：B=阿藤久子フラメンコスタジオ生徒 C=クエロ・バルデペニャス、アギラル・デ・ヘレス
G=カルロス・バルド、ミゲロン
問合せ：078-242-3182 (http://www.aysa.co.jp)
株式会社アイエスエー

■タブラオ ミ・ヴィダ「フラメンコライブ」

日時：毎週金・土・日曜日 (金・土/第1部19:00・第2部21:00 日/第1部18:30・第2部20:30)
会場：タブラオ ミ・ヴィダ (大阪/心斎橋)
料金：ショーチャージ¥3,500 (オードブル、1ドリンク付)
出演：B=市川恵子、帝塚山スタジオ舞踊団 他 C=エンリケ・エレディア、奥村秀晃、松林由美 他
G=土橋幸男、伊達ちづ子、今井晴夫 他
問合せ：06-6211-0070 タブラオ ミ・ヴィダ

12月~3月のショー・ライブ

■ファミリア「フラメンコライブ」

日時：12月20日(土) 1部19:00 2部21:00
会場：ファミリア (東京/高田馬場)
料金：ショーチャージ¥1,500
出演：G=住田政男 C=広重ゆか B=杉本明美、相田瑞穂、富樫亜美、友野阿祐美
問合せ：03-5155-6380 ファミリア

■ファミリア「フラメンコライブ」

日時：12月24日(水) 1部19:00 2部21:00

会場：ファミリア (東京/高田馬場)
料金：ショーチャージ¥1,500
出演：G=小原寛 C=森薫里 Rumbera=チャチャ手塚
B=ジャマキート、高橋朋子、石川明子、川端淳子、渡辺由起子
問合せ：03-5155-6380 ファミリア

■四季の庭「フラメンコライブ」

日時：12月28日(日) 昼の部12:00 夜の部18:00
会場：四季の庭 (神奈川/横浜市)
料金：昼¥7,000 (ランチ+グラスシャンパン) 夜¥9,000 (ディナー+グラスシャンパン)
出演：B=並木知子、飯塚多江子、浅野香保里 C=大橋範子 G=森山真広 司会=DJ Touch
問合せ：045-843-3632 担当ヤマキ

■アルハムブラ「フラメンコライブ」

日時：12月29日(月) 第1部19:00 第2部21:00
会場：アルハムブラ (東京/西日暮里)
料金：ショーチャージ¥500
出演：B=吉田光一、荻野リサ、柿崎祥子 C=ダニエル・リコ G=逸見 豪
問合せ：03-3806-5017 アルハムブラ

■アルハムブラ「フラメンコライブ」

日時：1月15日(木) 第1部19:00 第2部21:00
会場：アルハムブラ (東京/西日暮里)
料金：ショーチャージ¥500
出演：B=小林理香、大塚みよ子、矢野久美子、若月志保 G=西井つよし C=チェマ・ホセ
問合せ：03-3806-5017 アルハムブラ

■チャチャ手塚バースディ・ライブ「Flamenco Live at STB139」

日時：1月21日(水) 18:00開演 19:30開演
会場：STB139 (東京/六本木)
料金：¥6,000
出演：Rumbera=チャチャ手塚 G=山崎まさし、今田央
Bajo=五十川博 Per=海沼正利 C=永満三貴生
P=ジャマキート、三枝雄輔

■次号Farruca Vol.13は2009年3月20日(金)発行予定です。

編集後記 ■フラメンコの舞台は歌も踊りもその時、その人によって違う。それに伴奏をつけるのってすごいことだねと、あらためてため息 (恒) ■全世界の大不況の模様……。こんな時こそ、踊りや音楽といった芸術が人心を救うのです! (え) ■久しぶりに元師匠のライブに行きました。こんなすごい踊りをするヒトに習っていたのか! となんだかおこがましい気持ちに。見るだけでお腹いっぱい私です。(福) ■カゼひきました〜! 今年のカゼは薬が効かないぞう! 気をつけましょう! (まつ)

フラメンコを楽しむ人のコミュニケーションペーパー

Farruca ファルーカ Vol.12

発行日：2008年12月20日

発行：株式会社エムツーカンパニー

〒101-0003 東京都千代田区一ツ橋2-6-2

日本教育会館7F

TEL.03-5213-5851

FAX.03-5213-5853

mail/info@flamenco-farruca.jp

STAFF

Publisher&Product Manager

南千佳子

Editorial Staff

恒川彰子、福田ようこ、まつもと

なおこ、加藤恵美子

Design 荒井恵子、石井里佳

Cover Illustration 小針聡

Illustration

hacy、荒井恵子、石井里佳

ファルーカHPで「ライブイベント情報の申込」受付中! (無料)

メールまたはFAXでも受付中。下記掲載項目をご記入の上「ファルーカ・ライブ・イベント情報係」宛にお送りください。多数の場合は、先着順にて掲載。

締め切り：2009年2月28日(土)

次号での掲載：2009年4月~6月の情報

メール info@flamenco-farruca.jp FAX 03-5213-5853

■掲載項目①ショータイトル (もしくは店名 (教室名) +ライブ・発表会) ②日時③会場④料金⑤出演者⑥問い合わせ電話番号

Present アンケートにお答えいただいた方に抽選でプレゼント! 『フラメンコをもうやめたい!』と思った瞬間は?』

◆DVD『フラメンコ・ウーマン』

抽選で1名様 本誌13ページで紹介中

●締切2009年1月25日(日)

◆スペイン製ピアス (イヤリング)

抽選で各1名様 オレンジ又は水色 (ラメ入り)

●締切2009年1月25日(日)

応募方法

ファルーカのホームページで受付中!
http://www.flamenco-farruca.jp

プレゼントの発送をもって、
発表にかなえていただきます



踊りたいのに場所がない 見せたいのに機会がない
そんな方々を応援します
気軽にお電話を!!
平日に限りフロアを提供致します
もちろん無料!

CASA DEL GUAP0

~ SPAIN BAR & TAPAS ~

豊島区西池袋3-30-3 西池本田ビル1階 JR池袋駅西口より徒歩3分
電話：03-5979-2371

CASA DEL BUERO

~ SPAIN BAR & TAPAS ~

渋谷区宇田川町13-16 コクサイビルA館B1F JR渋谷駅ハチ公口より徒歩5分
電話：03-5784-0663



ワンドリンク
プレゼント

「ファルーカ見ました」で、
ご来店の皆様全員に
乾杯ドリンクサービス!

味の素(株)のスキンケア、 肌とアミノ酸の研究から生まれました。

人気の理由はアミノ酸のチカラ

おかげさまで
お申込み件数

**100万人
突破!!**

全国送料無料

ジーノうるおいのもと
実感セット トライアルセット

特別
価格 **¥1,260** (税込)

初回お申し込みの方
お1人様1セット限り

- ◎ 無香料・無着色・パラベン不使用
- ◎ しっとりタイプ・さっぱりタイプをご用意
- ◎ ポーチの色はピンク



洗顔料 25g

化粧水 32mL

美容液 15mL



**もれなく
オリジナルポーチが
ついてます**

仕切りやポケットがついて
収納力バツグン。

写真は収納イメージです。
「うるおいのもと実感セット」以外の
商品(ブラシなど)は
含まれません。



**ご購入の方全員に!!
サンプル6点プレゼント**

- ◎メイク落とし(ジェル・オイル)
- ◎うるおい美白シリーズ
- ◎美容クリーム

※医薬部外品

今だけ!!

人の身体に大切な成分アミノ酸。肌がもともと持っている“天然うるおい成分”です。味の素(株)は早くから、アミノ酸のすぐれた働きに着目し、肌とアミノ酸の研究を積み重ねてきました。アミノ酸のスキンケア「Jino (ジーノ)」は、健やかなお肌のために、アミノ酸のチカラをあますところなく、発揮させたいという願いから生まれました。

Jino
味の素(株)からアミノ酸のスキンケア

お申し込み有効期限:2009年2月20日まで

通販限定 全国送料無料

通話料無料:午前9時~午後10時まで受付

0120-578-329

キャンペーン期間専用ダイヤル

インターネット:24時間受付

<http://www.jino.jp/132/>

※IP電話からはご利用いただけません。一般電話、携帯電話、PHSをご利用ください。

申込番号 **X-001**

←携帯電話からもお申し込みできます。お電話でのお申し込みの際は、左番号をお知らせください。

サンプル・ポーチは予告なく変更になる場合がございます。お届けはお申し込み後7日以内(一部地域を除く)。お支払いはクレジット・代引き・郵便振込・コンビニで商品到着後7日以内に。返品・交換は商品到着後8日以内に(返送料は当社負担)。印刷物のため実際の商品とは、色が多少異なる場合がございます。

【個人情報の取り扱いについて】ご登録頂いた個人情報は、商品・販促品の発送および代金のお支払い、アフターサービス、味の素グループ商品・サービス等に関するお知らせ、アンケートのご依頼、商品・サービス等の開発・企画、ならびにその他関連する業務に利用いたします。お客様の個人情報は味の素(株)及びジーノ(株)が共同利用させて頂いており、両社が責任を持って管理いたします。尚、この目的の達成のため、機密保持契約を締結している業務委託先または業務提携する関係会社に対してお客様の個人情報を提供する場合がございます。