

## 2025 GCW冬季舞蹈班 | 火热招生

❄️ 让我们在冬季的舞影翩跹中遇见更灵动的自己

GCW舞蹈工作室诚邀热爱舞蹈的你，加入2025冬季舞蹈课程——在这个绚烂季节里，让身心随旋律舒展，让热爱伴舞蹈绽放！本次舞蹈班的部分课程内容将参与2026年橙县华人协会举办的《盛宴》春晚，🔥期待你的加入。

课程涵盖：

古典舞 | 民族舞 | 当代舞 | 古风爵士 | 流行热舞 | 芭蕾 | 爵士芭蕾 | 健身燃脂

从零基础到进阶提升，专业导师团队全程陪伴指导，助你提升舞技、展现自我。无论你是初学者还是进阶舞者，这里都有适合你的舞台！

开课时间：10月13日 - 12月30日（共10周）

环境明亮舒适 | 多种多样课程 | 细致高效教学 | 名额有限，先到先得

📞 欢迎垂询：(949) 317-7635

微信：Jill1001W

🚗 地址1: 39 Shady Canyon Dr, Irvine, CA 92603

🚗 地址2:

1 Beech Tree Ln, Irvine, CA 92612

（周三、周四上午课程）

课程介绍

（所有舞蹈课程90分钟）

周一

9:00 古典舞身韵 Jing

10:30 流行古风 Jing

（一期两支流行舞蹈片段）

周二

14:00 民族舞（蒙古舞）《牧马人》《狼图腾》 Peter

15:30 当代舞（基本功组合）Peter

《梦中的那片海》

17:00 古典舞身韵（60分钟） Jing

18:00 古典舞《荷不染》 Jing

19:30 芭蕾形体 Vicky

周三

9:00 流行古风《野心家》Jing

## 周四

- 10:00 爵士芭蕾 Peter  
11:30 流行热舞 Peter  
14:00 古典舞《荷不染》Jing  
15:30 古典舞《小雨》Jing  
17:00 GCW健身舞(60分钟) Peter  
18:00 当代舞(基本功组合)Peter  
    《梦中的那片海》  
19:30 民族舞(蒙古舞)《牧马人》《狼图腾》 Peter

## GCW舞蹈课程介绍

### 1. 古典舞身韵

古典舞身韵课程注重形神兼备，融合气息与肢体韵律，培养优雅气质与内在情感表达。课程中教学基本功与身段，适合初学者及进阶者。通过柔美动作与节奏训练，提升舞姿协调性，感受中国古典舞的独特魅力。

### 2. 古典舞

古典舞课程传承中国传统舞蹈精髓，强调身法、技巧与文化内涵。课程涵盖基本功、身韵及短篇剧目，适合各水平学员。通过系统训练，学员可掌握流畅舞姿与深厚艺术表现力，展现古典美韵。

### 3. 芭蕾爵士

是一种融合芭蕾与爵士舞的舞蹈风格，结合芭蕾的优雅姿态与爵士舞的动感节奏。动作流畅、线条优美，强调身体控制与音乐表达，适合舞台表演与现代舞剧。芭蕾爵士注重技巧与情感，深受舞者和观众喜爱，是舞蹈艺术的独特分支。

### 4. 当代舞

当代舞课程探索身体与情感的自由表达，融合现代舞技巧与创意编舞。适合追求个性化的学员，通过各种基本功组合训练，挖掘肢体潜能，提升舞台表现力。课程氛围开放，助你释放创意，舞出自我。

### 5. 民族舞

本期蒙古族基础课程带你领略草原舞蹈的豪迈与灵动。学习蒙古族特色步伐、肩部腕部动作及节奏感，感受民族文化的粗犷魅力。适合初学者，课程注重基本功，助你快速掌握风格特点，舞出草原风情。

### 6. 芭蕾形体

芭蕾形体课程专注于优雅姿态与控制训练，包含芭蕾基本功、站姿及拉伸技巧。适合希望改善体型与气质的学员。通过规范动作练习，提升柔韧性与协调性，塑造挺拔身姿，散发自信魅力。

### 7. 流行热舞

流行热舞课程紧跟潮流，主要教授爵士，街舞，K-pop等热门舞种，节奏感强，活力四射。适合热爱时尚的学员，通过动感编舞与音乐融合，提升舞技与舞台感染力。释放能量，舞出个性，点燃冬日激情！ [太阳]



