

EXPG HEADLINE

EXILE PROFESSIONAL GYM **NEWS PAPER**
 || Dance & Vocal & Act SCHOOL <http://expg.com.tw> || Love & Dream & Happiness <http://www.ldh.co.jp> ||

LDH Inc. **MAY.2013** 隔月發行 **Vol.011**

EXILE PRIDE

LIVE TOUR 2013

EXILE LIVE TOUR 2013

EXILE PRIDE

【大阪】 ■4/16(二)京セラドーム大阪 進場16:30/開演18:30 ■4/17(三)京セラドーム大阪 進場16:30/開演18:30 【東京】 ■4/27(六)東京ドーム 進場16:00/開演18:00 ■4/28(日)東京ドーム 進場16:00/開演18:00 ■4/30(二)東京ドーム 進場16:00/開演18:00 ■5/1(三)東京ドーム 進場16:00/開演18:00 【大阪】 ■5/16(四)京セラドーム大阪 進場16:30/開演18:30 ■5/17(五)京セラドーム大阪 進場16:30/開演18:30	【東京】 ■5/22(三)東京ドーム 進場16:00/開演18:00 ■5/23(四)東京ドーム 進場16:00/開演18:00 【名古屋】 ■6/14(五)ナゴヤドーム 進場16:30/開演18:30 ■6/15(六)ナゴヤドーム 進場16:00/開演18:00 ■6/16(日)ナゴヤドーム 進場15:00/開演17:00	【札幌】 ■6/22(六)札幌ドーム 進場16:00/開演18:00 ■6/23(日)札幌ドーム 進場15:00/開演17:00 【福岡】 ■6/29(六)福岡ヤフオク!ドーム 進場16:00/開演18:00 ■6/30(日)福岡ヤフオク!ドーム 進場15:00/開演17:00
--	---	--

EXPG HEADLINE 是...!? 培育全方位表演者的舞蹈 & 歌唱 & 演技之專業訓練學校 EXPG。現在全亞洲共有 7 間分校 + 台灣 1 間分校共計將近 3600 名左右擁有夢想的學員!! 而這份報紙正是傳遞所有學員活躍於各場合的最佳媒介!!

TAKE FREE!!

東京校 TOKYO

☆兒童報導篇☆

揭開 EXILE 素顏的節目 NOTTV「EXFILE」中東京校兒童學員們身為 KIDS 播報員活躍中!! 平常不能夠詢問的事情等等, 都可以代替粉絲們來好好訪問一番☆



1 演技班發表會!!

演技班的許多人都充滿著熱忱抱持著自己的夢想拼命加油! 在教室發表會中每個人都表演了厲害的演技, 讓平時沒有接觸演技的人也一起融入了這個世界了呢!!



2 MARQUEST的特別課程!!

如果是跳舞的人都對 MARQUEST 非常地憧憬的 MARQUEST 特別課程前陣子舉辦囉!! 學員對於舞蹈的想法又更強大, 上了一個受到很棒刺激的課程呢☆



宮崎校 MIYAZAKI

1 ☆DEEP來校☆

去年暑假到現在 DEEP 久違半年的來校!! 這次是為了 LIVE HOUSE TOUR 來到了宮崎! 在百忙之中還特地前來, 對於學員的問題一個一個認真的給予建議。得到寶貴建議之後的 LIVE 演唱, 又更加感受到深刻的感動。



2 挑戰電視節目的拍攝

兒童班的小野丈之介 (9) 在電視情報節目初次挑戰了演技的拍攝! 以親子為設定的拍攝。也在今天體驗了划草活動, 從頭到尾都用笑顏完成了重大使命☆

3 ☆情報節目演出☆

宮崎的情報節目中宮崎校的學員參與了演出!! 突然進入 K-SUKE 老師的課堂中做採訪☆ 在訪問時學員們大家難免都有點害羞, 但還是很有活力的展現了表演☆



WATANABE 的推薦單品☆

現今把季節性的小碎花加入了 SUPREME x VANS 的帆布鞋☆即使是男孩出遊玩也可以輕易選擇穿搭的鞋子之一!! 還有難以到手 SUPREME 的毛帽, 也有嚼舌槽, 也是 RIANA 愛用的注目單品☆



1 演技班發表會☆

前幾天舉辦了演技班的小型發表會!! 其實在這天也是演技班最後上課的一天了, 因此, 為了這天演出的學員們, 盡全力展現了以前到現在學習的成果!!



2 LoCo YoKo老師的特別課程

舉辦了在日本非常有名的 POPING 舞者 LoCo YoKo 老師的特別課程!! 從 POPING 的基礎開始教導大家, 也非常的細心指導!! POPING 的基礎雖然較為無趣, 但是大家始終都興趣滿滿的聽著 Yoko 老師所說的語句☆



舊曆新年的第一彈特別課程就是由札幌校來的 YOSHIYUKI 老師!! 對於第一次上 YOSHIYUKI 老師課的學員來說, 是與平常不太一樣的舞蹈風格, 也成為了一次新的挑戰!

3 久違一年YOSHIYUKI老師特別課程!!

期待再次相會☆

三月中旬兒童班的學員野津手美穗和賴拓未決定要回日本了。兩位從入校以來到現在都有了很大的成長☆希望今後也不要放棄跳舞, 持之以恆的加油下去囉! 期待再次相會的那天到來☆



台北校 TAIPEI



1 札幌雪祭演出!

參加第 64 次的札幌雪祭。今年是在兩天中有室內和室外的演出! 真的很謝謝寒冷當中還願意前來的觀眾們。



2 塩之谷早耶香來校!

EXPG 福岡校出身並在三月時正式出道的塩之谷早耶香來到了札幌校!! 和學員們談話以外, 也勉勵了大家今後也要一起加油。



是 EXILE!!

這次演出雪祭舞台的版面竟然是巨大 EXILE 的看板! 在可口可樂 ZERO 攤販前展現了表演! 因為有 EXILE 的各位守護下所以很努力的完成了!

札幌校 SAPPORO

大阪校 OSAKA



1 VOCAL LIVE♪

在大阪校都會定期舉辦的 VOCAL LIVE! 這次歌唱老師竟然也特別帶來驚喜演出♪ 因為是平常沒有辦法看到的表演，讓會場整個都沸騰了起來♪

2 特別課程CHU老師來校

因為 CHU 老師很久沒有來校了，所以學員們非常期待！課程中有許多地板動作，大家都受到不少刺激！最後大家也相當配合的拍了一張完美的紀念照。



YO-SKE 老師來到大阪校成為成員之一☆

三月開始，YO-SKE 老師就從東京來到大阪校成為成員之一！有一點孩子氣的 YO-SKE 老師，席上就被大阪校的學員們渲染了關西腔，也讓大阪校熱鬧了起來，今後也請多多指教☆



松山校 MATSUYAMA



1 GENERATIONS白濱亞嵐來校☆

2013 年新年一開始，GENERATIONS 白濱亞嵐的來校給大家一個驚喜。身為松山校前輩的白濱亞嵐，對松山校的兒童班們都非常親切對待，留下了美好的回憶，成為很棒的一天。

2 生涯學習探Q祭演出!!



為了地方區域活性化目的而舉辦的活動「生涯學習探Q祭」，松山校的學員們參與了演出☆ 這次表演了舞蹈和歌唱，也和一同前來觀賽的觀眾們使會場氣氛沸騰了起來。

松山校糕點師傅☆

成人舞蹈班和歌唱班的副班主任，身為男生卻對做小點心非常的一流！在松山校有著「ZAKKI」的愛稱非常受到大家歡迎☆將來希望成為會做點心的藝人，每天都非常努力著。



1 城戶愛莉來校！

主演電影為了「眩しくて見えなかったから長い瞬きを繰り返した」舞台招呼的城戶愛莉來到了福岡校！因為一樣是九州出身，所以福岡校學員們也非常支持，一點不輸給宮崎校呢☆

2 GENERATIONS來校！



GENERATIONS 的各位來到了福岡校，進行了「ANIMAL」舞蹈教學課程！是一首氣氛很 HIGH 的歌曲，自然而然教的人和被教的人的情緒都達到了最高點！成為了笑聲不停的 HAPPY DAY♪



恭喜Showt@!

3月1日是非常可喜的日子，Showt@ 的第一個小孩子誕生了！名字叫做凱威斗 (KIITO)！今後也會以爸爸的身分繼續加速下去！

福岡校 FUKUOKA

沖繩校 OKINAWA



1 GENERATIONS特別課程♪

為了 zero Limit 巡迴演出來到了沖繩，GENERATIONS 的各位，為沖繩校成人舞蹈班上「ANIMAL」排舞的課程！！大家都非常驚喜，始終都充滿笑容☆

2 ☆BREATHE來校☆

春天的腳步慢慢逼近了，BREATHE 的兩位也來到了沖繩！！謝謝 BREATHE 來到了沖繩校☆感覺不像是第一次和學員見面的談話非常熱烈☆真的是非常貴重的時間呢！期待下次的到來！！



ママドルの情報ポケット☆參與演出

沖繩校特待生的神谷健太和舞蹈老師 INO，一起演出了縣內的情報節目「ママドルの情報ポケット」☆演出！！和 MC 的初戀小姐一起的紀念照，~成為了第一次很寶貴的經驗☆



1 BREATHE來校♪

前幾天，BREATHE 來拜訪名古屋校。不巧是在學生上課以外的時間，所以也沒有和大家見到面。真心期待下次的到來！！

2 跳吧！國中生舞蹈FESTIVAL演出



東海地區的國中生的舞蹈大會，決勝賽中名古屋的學員以嘉賓參與了演出！！得到了會場上許多的加油聲，學員們也很賣力的展現出熱情的舞蹈！！

老師介紹：Meg 老師☆

之前在大阪校是教導兒童班的 Meg 老師，現在擔任名古屋的老師，除了 hip hop 以外，還有融入了非洲風格舞蹈等，每次都帶來了新鮮感覺又有活力的課程！！



名古屋校 NAGOYA

台北校

TEL : +886-2-2748-8668
E-mail : info@idh.com.tw

東京校

TEL : 03-5725-2077
E-mail : expg-info@idh.co.jp

宮崎校

TEL : 0985-29-3080
E-mail : expg-m@idh.co.jp

札幌校

TEL : 011-251-7227
E-mail : expg-sapporo@idh.co.jp

大阪校

TEL : 06-6536-3411
E-mail : expg-osaka@idh.co.jp

松山校

TEL : 089-915-5545
E-mail : expg-e@idh.co.jp

福岡校

TEL : 092-737-2777
E-mail : expg-f@idh.co.jp

沖繩校

TEL : 098-862-3578
E-mail : expg-okinawa@idh.co.jp



三代目 J Soul Brothers EXPG 來校旋風!!

★ 去年舉辦了讓25萬人身心沸騰的ARENA巡迴演唱會，加上在1月1日發售的ALBUM「MIRACLE」連續兩周奪下ORICON公信榜第一名。這樣人氣沸騰中的三代目J Soul Brothers成員來到了日本全國各校的EXPG!!! 現在EXPG的氣氛都十分高漲中!!

2月10日 沖繩校

山下健二郎來到了成人舞蹈班!! 並將三代目J Soul Brothers的歌曲「Go My Way」教導給大家!!! 而多市隆二和登坂廣臣則參觀了歌唱課程，並親切的回答了學員們的問題!! 得到了他們真摯的意見和經驗談，想必大家對於夢想與目標的熱情有更加堅定了吧!! 課程結束後，也和學員們聊了沖繩方言的意思和沖繩獨特的說法，一起度過了無可取代的珍貴時間!! 然後純真有活力是他們對於沖繩校的學員最大的印象!!



2月18日 福岡校

山下健二郎、多市隆二和登坂廣臣來校了☆和學員做了很多的交流!! 還說除了特待生，大家的程度也都很好☆然後還進到歌唱班參觀，也回答了很多學員的問題。他們很驚訝的說不僅只有特待生，大家真的都非常認真!! 雖然一開始有些害羞，不過因為是難得可以吸收到很多東西的機會，積極的和他們做了很多交流☆



2月23日 札幌校

和正在上課的兒童班的大家一起拍了紀念照☆特別課程後，也和大家聊了很多自己的經驗談並回答了問題，還特別說了討論時間出來，度過了非常充實的時光。此外，一直到學員要離開時，還和每位學員打招呼等，山下健二郎真的是非常親切呢。



3月4日 東京校

一開始聽到三代目J Soul Brothers成員要來上課，大家都有些疑惑很安靜的學員，因為山下健二郎的跳躍訓練讓大家的自信心都解放開來了☆ 然後跟著上下去之後，ELLE、岩田的活潑氣氛，讓大家更加集中精神且氣氛越來越熱烈! 最後山下、ELLE、岩田還一起帶來了一段特別SHOWCASE☆之後大家圍成一個圓圈開始問答時間。真的是讓人感到非常開心的空間，三代目J Soul Brothers成員本身也享受在其中，成為了一次很棒的課程。



3月6日 松山校

山下健二郎來到松山校並幫大家上了課!! 在BISHOP班級上還說了「到現在最好上課的一個班!!!」☆而且也說「松山和故鄉的京都街道感覺很相似，是很舒服的地方」☆



★ 接下來也預定會陸續到EXPG各校訪問♪ 敬請期待!!

夢想的校外教學 in 橫須賀市立鷹取中學校 由**EXILE KENCHI**所帶來的課程!!

希望讓承擔21世紀日本重擔的孩子們抱有夢想，平穩的成長，從2000年度開始活動的「夢想的校外教學」!! EXILE的成員們都遠赴全國各地，在各個小學中學舉辦了課程。而這次則是由EXILE的KENCHI回到母校的橫須賀市立鷹取中學校來上課!!

EXPG的KAZUYA老師、沖繩校的INO老師、大阪校的Chee老師和名古屋校的TATSUYA老師4位也一同前往。這次也是用「Choo Choo TRAIN」來和大家一起跳舞!! 剛開始雖然來參加的學生感到有些困惑的樣子，因為KENCHI的活潑性格讓大家漸漸展現笑容!!

最後用分組的方式，互相展現成果，用最棒的笑容結束了這次的課程!!



夢想的校外教學

社會貢獻

Love+Dream+Happiness contribution to society

橫須賀市立鷹取中學校 / YOKOSUKA Rising Sun Project



2012年夏天，在橫濱舉辦了「Rising Sun Project」!! 聚集了約500人的橫濱中學生一起跳「Rising Sun」成為了如此壯大的Project。然後，2013年3月4日(一)以「YOKOSUKA Rising Sun Project」為主題在橫須賀再次舉辦!! 這次的企劃有橫須賀市的池上中學・大津中學・武山中學・大楠中學的4個學校參加☆ 今年開始，EXPG的老師到各個中學，在體育的課程中進行了「Rising Sun」的教學課程!! 而這次是大規模的發表日! EXPG的KAZUYA、TAICHI、YUKI、SATO、hiroko、NAGARE、TAKESHI、KAORU老師和聚集在這裡的學生們一起用「EX舞蹈體操」做暖身!! 而且!! EXILE 團員的KENCHI、TETSUYA也驚喜前來到會場!! 雖然是在3月寒風中，不過在舞台上跳著「Rising Sun」的樣子，趕走了寒冷讓整個會場都沸騰了起來!!

YOKOSUKA Rising Sun Project

夢想的校外教學 Special

EXPG 學校介紹

EXILE PROFESSIONAL GYM

跳舞・歌唱・演技訓練學校的 EXPG，目前總共有九間分校。
在日本有八間，在海外的台北也有開校！！各個學校所在的地區都是最棒的地區。
那就從南邊開始按照順序來介紹這些地方的優點吧♪
這次就來介紹台北校和沖繩！！比較起來這兩間學校歷史還很新，來遊玩的時候請務必過來看看唷♪

沖繩校

在南國沖繩開校的沖繩校！！在沖繩特有的悠閒時間中，教室每天都非常熱鬧♪就由沖繩校的特待生具志堅早惠(13)來帶大家介紹觀光地吧♪



景點

西原閃亮亮的海邊

西原閃亮亮的海邊



到沖繩就會想到那碧藍的海！！用走的就可以到達海邊了♪是西原町的海邊。夏天的時候從中午到晚上都可以享受烤肉和海灘派對呢♪



觀光地

守禮門

守禮門



兩千元鈔票上畫的守禮門。也被稱之為守禮之門。在沖繩縣被註冊為指定文化財產的觀光景點☆請務必前來體驗琉球的歷史喔♪

街道

壺屋やちむん街道

壺屋やちむん街道



鋪滿了琉球石灰岩的鋪石道路，有許多獅像和琉球漆器等，燒製的物品牌成一大街。就在那霸市的壺屋，適合悠悠哉哉度過的好地方。

食物

花笠食堂 / 牧志公設市場

花笠食堂 / 牧志公設市場



在平和通內的食堂，能夠享受到充滿大份又美味的家庭料理♪



在那霸市的平和通內的公設市場。販賣著沖繩的縣魚和肉類，二樓則是食堂。把購入的魚和肉拿到二樓去料理這也是沖繩特有的☆



冰品

BULE SEAL 冰淇淋

BULE SEAL 冰淇淋



出生於美國在沖繩孕育而成的冰淇淋店☆有很多使用了沖繩的特產紅芋和金桔的冰淇淋。BULE SEAL 現在往日本全國各地拓展，縣外也陸續開店中♪

購物

美濱 American Village

美濱 American Village



在北谷町美濱以摩天輪為地標的購物街，顧名思義建築物的顏色和街景等等的都是像到了海外一般的氣氛。是個很棒的地方。聖誕節或是聖誕節等特別時期都會有許多漂亮的燈飾。是非常推薦的約會景點☆

其他

縣花「九重葛」 / 街道

縣花「九重葛」 / 街道



沖繩的縣花是在年中就會開花的九重葛。到了主要道路，會在民家的屋頂上等到開花的樣子☆



沖繩是一個車子的社會，汽車的所有率是全國第一名！！週末會開車出遊門或者去兜兜風等等。而道路就像國外一樣有著椰子樹排列著。因為吹著風也覺得很舒服。如果沒有下雨的話就是最棒的風和日麗兜風日！！

台北校

你好 ~♥ EXPG 初次在海外開校的「EXPG 台北校」，是被許多高層建築物和百貨公司所包圍，位於現今台北最流行的地方☆這次要來介紹台北校周邊好吃的食物和觀光景點給大家♪



台北 101

景點



從台北校徒步 15 分鐘就可以到的「台北 101」顧名思義是因為有 101 層樓而命名而來的。每年按照慣例都會有倒數計時的煙火秀而在世界聞名。現在也成為了具有台灣代表性的景點。
2003 年正式開幕，在 2010 年杜拜的杜拜塔完成之前是世界第一超高層建築物！！

台北 101

國父紀念館

觀光地



為紀念台灣的國父孫文所蓋的紀念館「國父紀念館」。聽說是在台北市內最多觀光客拜訪的地方。從台北校徒步 10 分鐘，是平時觀光客和在地人都非常喜愛的公共地區。另外，因為有廣大的場地，學生放學的時候或是假日就會到那練習舞蹈等非常熱鬧。

國父紀念館

自由廣場

街道



自由廣場是由中正紀念堂以及國家音樂廳和國家戲劇院這三個建築物所構成的。中正紀念堂是為紀念蔣中正總統而建造的建築物。紀念堂裡面有巨大的銅像展示著。每隔一個小時就可以看到衛兵舉行的交替式。

自由廣場

鼎泰豐

食物



說到台灣就會想到小籠包，然後不能不提到的就是最有名的「鼎泰豐」。全世界唯一獲得米其林三顆星的小籠包店。味道和服務的品質當然也都受到保證。從日本各地來主特別課程的老師們也是非常受到喜愛的餐廳。請大家來台灣務必去吃看看！！

鼎泰豐

ICE MONSTER

冰品



台北最造成轟動話題的冰店「ICE MONSTER」的前身是掀起台灣芒果冰風潮的「冰館」！！在年輕人常聚集地開了這間店，使得客人大排長龍。新鮮果汁和冰沙也是人氣商品。芒果冰當然就不用說了，還有冬天限定的草莓冰和珍珠奶茶冰等都是只有在這裡才能吃到的一級棒冰！！

ICE MONSTER

「誠品書店」信義旗艦店

購物



收藏了 20 萬冊之多的書本，可說是亞洲最大的書店「誠品書店」不只是賣書而已，提案全新的生活風格。各式各樣物品的展示都陳列在此。不論是買書還是買衣服還是吃飯都可以在這裡一次解決。店內還有增設許多可以方便讀書的椅子也是非常人氣的小秘密。

「誠品書店」信義旗艦店

饒河街夜市

其他



被譽為不夜城的台北果然就不能不來夜市看看。從台北校搭乘計程車 10 分鐘就可以到的「饒河夜市」，大約有 400 公尺一長排的攤販整齊排列著。有食物或是生活用品。衣服類等。聚集了所有東西非常熱鬧！！大排長龍的胡椒餅和百姓最愛吃的滷肉飯和蚵仔麵線大家務必來嚐嚐！！

饒河街夜市

如果來到了台北和沖繩的時候不妨把這兩頁當作是旅遊書來探訪看看♪也請務必來 EXPG 看看唷！！

畢業祝福企劃☆

EXPG KIDS統籌

ITO老師

東京校
Giants Class
六年級生

EXPG Special Discussion

座談會

3月是畢業的季節。EXPG 兒童班的六年級生從四月開始就要晉升為成人班了。三月的某一天，迎接再過幾天後就是最後一堂兒童班課程的 Giants Class 六年級的兒童學員 15 名，由 ITO 來和以代表全校六年級生的大家舉辦了這個座談會。EXPG 全校兒童班統籌的 ITO 老師，一邊說出至今的回憶一邊勉勵即將前往全新環境的兒童們。在這次座談會上平時很嚴厲的 ITO 老師將也想法確實傳遞給大家。

好好把握一次的機會，嚴格的做出能在各個地方跳且都不丟臉的舞蹈。
如果不那樣做的話可能就沒有下次的機會了。---ITO 老師

ITO 老師（以下 ITO）：六年級的大家！！就要畢業了耶。時間真的很快呢。我只有教兒童班所以也見不到大家了，感覺有點寂寞。但是能夠看到大家的成長我就很開心了。

大家在 EXPG 幾年了呢？

大澤桃花（以下桃花）：差不多 2 年。

小田飛友馬（以下飛友馬）：我差不多 2 年...

吉森巧：我 7 年了。

有磯菜菜花（以下菜菜花）：差不多有 8 年。

ITO：從菜菜花還是嬰兒的時候就認識了呢。已經認識了菜菜花人生的一半以上了。就像菜菜花的家長一樣。教室還在代代木的時候，菜菜花還懵懵懂懂和 HIRO 鬧鬧著（笑）應該不記得了吧（笑）

菜菜花：不記得了（笑）

大家：爆笑

巧：老師跳舞的經歷有幾年了啊??

ITO：跳了 20 年以上了喔!!

大家：「欸——!!」非常驚訝的聲音

ITO：因為也跳過芭蕾舞。如果算一算的話就差不多了。

市川禮武：我也跳過芭蕾舞!! 也跳過機械體操!!

大家：「欸——!!」更加驚訝的聲音

ITO：大家現在雖然都是 Giants Class 的學員，但是還沒進入 Giants Class 之前印象是什麼呢??

（大家一句接著一句）

因為以前人數比較少，所以很憧憬。

編舞很難沒有辦法跳得很好...

很可怕!!

第一次上課的時候很可怕!!

ITO：大家當時都這麼害怕喔。那現在呢？大家覺得如何??

池谷陸（以下陸）：那時剛進去時 OKAXIL 很有名，有時一起上課時會很緊張。（小森）隼（現 GENERATIONS）當時也在。感覺很常遇到有名的人...

ITO：那升上 Giants Class 的時候是什麼樣的心情呢??

藍原峻平：非常開心!!

飛友馬：全家人都很為我開心。姐姐太興奮還撞到腫了個包。（笑）

ITO：飛友馬也對自己非常嚴格呢!! 在 Charm A 班的時候。

「如果沒有晉級到 Giants Class 的話会很煩惱!!」還說了這樣的話對吧!!

飛友馬：對阿（笑）

ITO：桃花晉級的時候很早對吧??

大家：進來之後，大家都覺得是個非常厲害的人。

桃花：之前的老師比較溫柔，進來 Giants Class 之後變得很嚴格所以嚇了一跳。

ITO：進入 EXPG 之後有留下什麼回憶嗎??

高橋唯諾：2008 年的巡迴中打扮成 USA 的樣子，我還記的很清楚。

大家：啊~!! 這麼一說來當時真的做過耶!!

陸：進來 Giants Class 之後第一個變成朋友的人是巧。

巧：他說「一起當朋友吧」時的樣子我還記得。（笑）

大家：爆笑

ITO：這麼一說來大家去表演的时候有時候會看到只有和巧兩個人，在教室上課（笑）一個半小時耶（笑）從外頭看進教室裡的人都是「咦?!」的感覺（笑）

大家：爆笑

ITO：看到 EXPG 的大家這樣，不是欺負，是感情很好。反而是感情太好了。以前的兒童班雖然感情很好而且還能抱有競爭的心態這樣也很棒。

Q. ITO 老師是怎麼樣的人呢？

陸：上課時很可怕，但是平常時人很好也很有趣。

飛友馬：為了讓我們更好教導我們很多，所以很尊敬老師。

在歡樂氣氛下的大家。說了許多的回憶，大家也笑聲不斷。

ITO 老師的性格也確實讓大家知道了。



~看著大家表演的感想~

每次看到大家認真表演的时候總是會深受感動。自己一邊編舞一邊覺得很感動。對小六的學員們來說因為是最後一次的表演所以會覺得很感動。2012 年的 EX-SHOW，陸因為發燒的關係而無法出場表演，把陸的表演位置空著，看著那空著的狀態我流下了眼淚，雖然站的位置也都想好了調整...

~課程嚴格的原因~

我從 EXPG 初期時學員還沒很多的時候就開始擔任 KIDS 課程的老師，那時還沒有活動與徵選會那些。當終於有機會有活動能表演時，學員對我說「什麼都好，請給我上場就是了。」我很珍惜那一次的機會。（不管是態度方面或表演方面）

嚴格的做出能在各個地方跳且都不丟臉的舞蹈。如果不那樣做的話可能就沒有下次的機會了。如果是普通的人應該會覺得「如果這樣說的話應該會被討厭吧」。我常對大家說，被討厭之後生氣就好。然後迷惘後不生氣。總之單純只是做錯了的話道歉就好。

然而，自己也被嚴格的對待了。所學習的事情也變得嚴苛。所以老師明明很嚴格卻還是無法抗拒老師的魅力。因為被老師包含著愛的斥罵是多麼幸運的一件事情，傳達了老師真正的情意。雖然很不喜歡被罵，但是被講的地方卻都是事實。

~給全國畢業的小六學員們~

請活用在我嚴格課程裡所學到的事情。

我想如果不被斥罵的話就會變的想被罵。這個時候請隨時來找我。

然而迷惘的時候也來找我!! 大家請珍惜會對你生氣的人。

總有一天，一定會知道其中的含意。也多聽前輩與大人們的建議吧。因為我也只是純粹比大家活的久。

然後我也希望大家能挑戰課程以外的事物。因為現在的大家只知道舞蹈而已。

成為體驗過很多事物，最後確實覺得「果然還是舞蹈好!」的舞者。好嗎?

請去體驗很多歡樂的事情，也繼續跳舞，結交很多朋友。

結束後，「如果不是自己的學生，去了成人班就不能對他們生氣了呢...」這樣想著露出有點寂寞表情的 ITO 老師!!

持續堅持下去從之前到現在所做的事情。
請相信自己。最喜歡大家了!! --ITO 老師



將要開始新生活的大家，請相信自己邁向新的旅程!!

Coca-Cola zero

zero Limit ツアー開催中!!

現在EXILE在TV所播放的廣告「可口可樂ZERO」!!
超越自己的極限、解放自己的情熱!!
「可口可樂ZERO Limit TOUR」在全國各地巡迴演出中
巨大的Trailer「Zero Limit Trailer」也將在全國15個地方巡迴。
被稱之為「Zero Limit Motion」的EXILE的歌曲「Choo Choo TRAIN」舞蹈，會場大家一起跳的畫面是由EXPG DANCER們來會場幫大家炒熱氣氛
稍微介紹一下到現在為止所舉辦過的活動樣貌☆

2月3日 東京會場 浦安Heliport



2月10日從沖繩開始的「Zero Limit Tour」，東京舉辦在浦安heliport為出發典禮的「可口可樂Zero Limit TOUR The First Stage」☆ 當天EXILE的成員MATSU、MAKIDAI、TAKAHIRO也來到現場!! 東京校的學員們也站在舞台上與來場的觀眾們一起參與了Zero Limit Motion!!



Zero Limit Stage GENERATIONS from EXILE TRIBE

2月10日 沖繩會場 ION具志川店



巡迴演出從這裡開始!! 沖繩校的學員們也表演了舞蹈☆
雖說是櫻花盛開的季節，但還是有些許寒冷的沖繩會場被大家的熱氣所包圍了
最後在TRAILER面前的拍照紀念!!

Zero Limit Stage GENERATIONS from EXILE TRIBE

2月23日 福岡會場 IONMALL福岡



GENERATION的大家也有登場表演☆ 當天竟然聚集了7000人左右，大大的炒熱了「ZeroLimitMotion」的氣氛!! 在這天福岡校的學員們也有舞蹈表演☆

Zero Limit Stage GENERATIONS from EXILE TRIBE

2月24日 熊本會場 IONMALL熊本



在熊本會場也由福岡校的學員們表演!! 是在3000位觀眾面前的表演。
陽光日照非常溫暖，在能感受到春天的陽光中，展現了一場愉悅的表演♪

Zero Limit Stage E-girls

3月2日 廣島會場 IONMALL 廣島祇園店



這是E-girls第一次在廣島登場表演!!
觀眾們非常的興奮，音樂一播放大家就會開始擺動起身體一邊觀看!!
EXPG的表演也非常成功☆

「可口可樂 Zero Limit TOUR」將在全國 15 處巡迴演出。
行程表會隨時在網頁更新!! 如果在大家附近舉辦的時候請一定要去參加喔♪

<http://cokezero.jp>

觀覽
無料

在這刊載之外的照片也會在 EXPG 的官網「照片資料夾」刊登 Zero Limit 巡迴演唱會的模樣!! <http://expg.jp/gallery/>

e-girls 5th single

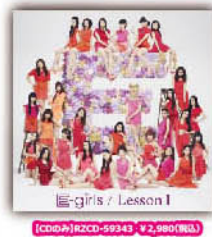
「CANDY SMILE」

MV拍攝報告!!

3月13日發售的e-girls 5th 單曲「CANDY SMILE」。
這次的單曲也是UHA味覺糖的廣告歌曲!!
然後比照上次，這次也有收錄制服舞蹈
在此為大家介紹些許的制服舞蹈和拍攝「CANDY SMILE」時的模樣☆



大阪校的中嶋桃花(12)・
村島未憐(12)也有參與演出!!

E-Girls 1st ALBUM
「Lesson 1」2013.4.17
ON SALE!!

CD收錄了出道後的5張單曲與大家所期望的3首新歌&初次收錄的2首新版本共14首。附贈DVD裡的全6首都有收錄充滿魅力的E-girls的Music Video，是內容豐富滿載的專輯★

[CD+DVD]R2CD-59343 ¥2,980(税込)

[CD+DVD]R2CD-59342/B ¥3,980(税込)

跟 E-girls 一起學習吧! E-girls × EXPG
舞蹈的基本 DVD 課程 BOOK

EXPG 的指導老師 KAZUYA、和 E-girls 的 Ami/SAYAKA/中島美央/須田 ANNA 一起參與了舞蹈課程 DVD 演出!!
KAZUYA 是老師、E-girls 們則是學員☆
課程是附錄的 DVD 也可以實際的學習動作。而且這個 BOOK&DVD 是 EXPG 的首次監製編修☆
是由發售暢銷 400 萬部的「櫻木式 CURVY DANCE」的學研出版所發行。
將 DVD 的畫面跟各個頁面的解說組合起來，讓大家能更加明瞭且簡單的學習

現在拍攝正在密集的進行，因為是跟 E-girls 們一起快樂的學習舞蹈基礎的內容，請大家絕對要觀看喔!!

◆發行的基本情報

標題：跟 E-girls 一起學習吧! 舞蹈的基本 DVD 課程 BOOK
監製：EXPG 發售：2013 年 5 月 16 日
通常規格：952 頁 (稅入 1000 圓)
附贈：AB 版彩色 64 頁 附錄 DVD
發行：學研 Publishing 發售：學研 Publishing
DVD 裡也加入在中學校的體育課要注目的 HIP POP 舞蹈課程決定版! EXPG 完全監製編修。從拉筋到身體各部份的律動和基本律動，與 E-girls 的 Ami、SAYAKA、中島美央、須田 ANNA 一起開心的學習吧!



2013.2.16(SAT) @ shibuya egg man

EXPG VOCAL LIVE Vol.1

2月16日(日)舉辦了EXPG東京校特待生「EXPG VOCAL LIVE VOL.1」!!
這是類似每年舉辦EX-SHOW的VOCAL版
門票全部賣完,會場更是滿滿人潮!!
開唱前會場充滿熱情的氣氛!!
共分成Love, Dream, Happiness三個主題,有抒情歌、也有炒熱氣氛的快歌,內容非常充實!!

第一次的舉辦非常的成功☆對演出者來說有需要反省,也有滿意的部分,學習了不少東西!!
敬請期待下次的舉辦!!

舞台劇 Hotel Majestic

~戰場攝影師澤田教一的人生與愛~

東京校演技班 海中省吾 參與演出!!

玉木宏首次舞台劇演出成為話題的「Hotel Majestic ~戰場攝影師澤田教一的人生與愛~」!!
拍攝了越南戰爭,得到美國記者最高峰的「Pulitzer 獎」的戰場攝影師,澤田教一與他的妻子 SATA、同事、親朋好友的生活樣貌為主軸所編制的故事。劇團 EXILE 的秋山真太郎也有演出,在豪華的演出名單中一同演出的海中君,在每場公演都奮力演出☆

INTRODUCTION
1965年,激烈的越南戰爭。全世界的媒體所取材的地點「Hotel Majestic」。
在那裏有一位不知名的攝影師所拍攝的一張照片,據說這張照片是提早結束戰爭的原因。
「Hotel Majestic」在那裏有著愛與牽絆。

和別所哲也一起拍攝的畫面!!

和劇團EXILE 秋山一起☆

這是一個實現我許多夢想的舞台!
能跟所崇拜的人共同演出、能演出櫻田先生的劇本,並站上大舞台的這件事...
這次能演出合編劇的四個角色,雖然要熟知各自腳色設定與時代背景很辛苦,但卻是比什麼都還關心的一件事!
每次公演都會接受全場起立鼓掌,謝幕時看到全場客滿且觀眾的拍手與笑容我都會雞皮疙瘩,感覺站在舞台這件事彷彿像夢境一般。
這個舞台主要是敘述夫妻之間的愛情與戰爭的悲慘。
在這之中玉木宏所飾演的澤田教一裡有一句台詞「如果大家變溫柔的話和平就會到來。」這是在多數的台詞裡我最喜歡的一句!
如果來觀看這舞台劇的大家能夠把溫柔的氣氛傳達給周圍的人,我想這個世界也會變得更和平一些!
能演出這個舞台劇,讓我重新感受到當「演員」的厲害,以及能在觀眾面前表演的快樂!感謝給予我演出機會的人,還有前來觀看的大家!真的非常謝謝你們!

BREATHE LIVE Report!!

LIVE
BREATHE
REPORT宮田是
EXPG出身!

BREATHE

Profile

從2010舉辦的『EXILE Present VOCAL BATTE ADDITION2〜給有夢想的年輕人們〜』中晉升決賽的兩人，宮田慧與多田和也所組成。

作為日本R&B場面的第一人，擔任EXILE「Lovers Again」、「Ti Amo」跟久保利田申、JUJU等的作詞/作曲/製作的松尾潔說「兩人有能把想聽音樂的潛在變成實際能唱給世界聽的魅力」。給予了他們的才能很高的評價而親自參與本次製作。BREATHE(呼吸)這個組合名是“呼吸”的意思。抱著「把唱歌跟呼吸這件事當作同樣意思做為覺悟然後想持續唱歌」的想法，松尾潔將他們命名為這個名字。2011年12月，以單曲「合鍵 / White Lies」做為主打歌出道。

3月13日 BREATHE 發行第一張翻唱專輯「Lovers' Voices」!!
在全國各地不同的會場會舉辦活動表演歌唱!!
從5月開始也決定舉辦單獨巡迴演唱會。

3月3日在埼玉縣川口市的「AEON MALL 川口前川」也舉辦了舞台表演。

禮拜天舉辦時中空上層的觀眾也聚集而來，露出等待兩人登場等到不耐煩的樣子!!演出開始後，前來買東西的家人帶著小孩也停下腳步觀看熱鬧的活動會場。EXPG 的歌唱特待生的土屋元樹(15)、青山陸(18)、西邑夕海(19)三人也來到了會場觀賞兩人的表演!!



土屋 元樹(15)

從兩人唱第一首「合鍵」開始，就感受到會場有融為一體的感覺。LDH的藝人的共通點是可以跟歌迷們融為一體舉辦LIVE演出。上個月東京歌唱特待生「EXPG VOCAL LIVE」也強烈感受到自己的不足，所以重新發覺到不更加努力不行。這次LIVE開始前跟開始後，BREATHE前輩跟我講到「讓觀眾停下腳步的不單單只有唱歌，包含MC的表演也是很重要的」給了我這樣的建議。謹記這次的經驗，接下來一定也要更加努力!



青山 陸(18)

能去BREATHE前輩的舞台觀看，而且說到一些話真的感到非常高興。因為從還沒進入EXPG以前就有在週刊EXILE上看到兩位，所以用非常新鮮的心情去享受了這場LIVE。不是技術談論層面，而是能感受到歌詞所傳達的意思，再次體會到在「意識高低」上跟自己的差別。而且對我們也非常溫柔，真的是非常棒的人。能有這樣的機會真的心存感謝。



西邑 夕海(19)

能去BREATHE前輩的活動且初次聽見兩人的歌聲，真的是感動到起雞皮疙瘩。有時唱會場全體都非常開心的歌曲，有時則唱抒情歌讓觀眾聽得出神，而且加上有趣的談話讓觀眾的情緒也非常高漲。尤其是看到收錄在專輯裡的CHEMISTRY的歌曲時，我們也非常享受在其中。利用這樣的寶貴經驗，當自己站在舞台上時，我非常希望也能像這樣跟觀眾開心的交流，並心連心的一起唱歌就好了。



跟 BREATHE 兩人的紀念合照 ☆

check!! Cover Album

「Lovers' Voices」
〜松尾潔作品 COVER BEST〜2013.3.13 Wed
ON SALE!!AL+DVD BZGD-59287/D
¥3,990 (tax in)AL BZGD-59288
¥3,150 (tax in)首次單獨巡迴演唱會
確定舉辦!!BREATHE LIVEHOUSE TOUR 2013
「Lovers' Voices」

★5/24(金)東京:Live Hall GOLDENPIGS BLACK STAGE
OPEN 18:30 / START 19:00
★5/25(土)名古屋:darwin OPEN 17:30 / START 18:00
★6/1(土)大阪:ミナミシティ OPEN 17:30 / START 18:00
★6/9(日)福岡:output OPEN 18:30 / START 17:00
★6/21(金)福岡:ROOMS OPEN 18:30 / START 19:00
★6/22(土)福岡:SR Box OPEN 17:30 / START 18:00

★6/23(日)東京:ASTROHALL OPEN 16:30 / START 17:00
★6/28(金)神戸:VARIT OPEN 18:30 / START 19:00
★6/29(土)大阪:ESAKA MUSE OPEN 17:30 / START 18:00
★6/30(日)岡山:岡山サロニエ OPEN 15:30 / START 16:00
★7/5(金)名古屋:CLUB UPSET OPEN 18:30 / START 19:00
★7/6(土)福岡:Live House 浜松窓枠 OPEN 17:30 / START 18:00
★7/13(土)札幌:COLONY OPEN 17:30 / START 18:00

EXILE 劇團的青柳翔主演電影「珊瑚勇者」
主題歌決定是 BREATHE 的「So High」!

6月全國首映電影「珊瑚勇者」
演員:青柳翔 田中圭/佐佐木希 等
主題歌「So High」/ BREATHE

東京校 TOKYO

[SOUL SIDE]
1位 24karats
TRIBE OF GOLD
2位 Rising Sun
2位 24karats
STAY GOLD

[LOVE SIDE]
1位 道路
2位 宛如那片天空的星光
3位 獻給你

宮崎校 MIYAZAKI

[SOUL SIDE]
1位 24karats
TRIBE OF GOLD
2位 24karats
STAY GOLD
3位 Choo Choo TRAIN

[LOVE SIDE]
1位 道路
2位 活出堅強
3位 獻給你

札幌校 SAPPORO

[SOUL SIDE]
1位 24 karats
TRIBE OF GOLD
2位 ~時間碎片~
3位 Rising Sun

[LOVE SIDE]
1位 道路
2位 給珍愛的未來
3位 兩人的唇

大阪校 OSAKA

[SOUL SIDE]
1位 24karats
TRIBE OF GOLD
2位 Rising Sun
3位 24karats
STAY GOLD

[LOVE SIDE]
1位 道路
2位 活出堅強
3位 Bloom

EXPG
EXILE PROFESSIONAL GYM

EXILE 歌曲排行

EXILE
BEST
HITS
LOVE SIDE SOUL SIDE

4月開始即將展開全國巨蛋巡迴演唱會的 EXILE!! 這次也很期待會帶給我們什麼樣的歌曲呢!! 在演唱會開始前, 在 EXPG 各校進行了「喜愛歌曲排行調查」! 從之前發行的「EXILE BEST HITS」的「LOVE SIDE」「SOUL SIDE」中各選一首喜愛的歌曲, 進行投票☆ 究竟結果會是...?! 大家喜歡的歌曲排在第幾名呢??

LOVE SIDE RANKING

1



道路

(170 票)

「想起畢業典禮眼淚就流出來」「畢業典禮即將到來回想起這 6 年的回憶, 就像小學的回憶一樣喜歡這首歌」「想起畢業典禮時的不安與期待交雜的心情, 接下來也可以繼續加油」等等有很多關於畢業的回憶!! 其他也有很多「歌詞很棒・唱到心坎裡・很感動・讓人感到平靜」等感想!!

2



活出堅強

(84 票)

有很多「雖然有很多難過的事情, 會被激勵要繼續加油」「可以堅強的勇敢的活下去的感覺」「在中心迴響」等意見。聽了這首歌可以帶給大家勇氣的樣子。也是電影「THE LAST MESSAGE 海猿」的主題曲, 是一首十分壯大的抒情歌曲。

3



Bloom

(53 票)

「可以感受到 HIRO 的想法」「MV 中大家都充滿笑容我很喜歡」「LDH 所屬藝人大家在一起的合聲讓人十分印象深刻」「會留在心中的一首歌, 確實感受到想表達的想法」「歌詞很棒」儘管是專輯收錄的新歌, 還是得到很多支持」

4
位



宛如那片天空的星光

(51 票)

「有「聽了讓人很平靜」「感覺被舒服的旋律所治癒」「很感動」等意見。加上對於歌曲的感覺像是「回想起 2012 年演唱會的感動」「在演唱會上聽了之後就很喜歡」等, 對於 EXPG 的大家來說, 也可以說是演唱會上印象深刻的歌曲呢!!

5
位



獻給你

(50 票)

「喜歡這支 MV」「演唱會的表演很棒」「到了冬天就會想聽」「感受到其中的溫柔感」「總之就是很喜歡」「有煩惱的時候就會聽」對於 MV 中大家溫柔的表情印象很深的歌曲。

6 位 願望 (45 票)

「歌詞的每一句都唱進心中」「為孩子們的未來而唱的歌詞很棒」「充滿了很多願望的曲子很感動」「會讓情緒整個出來的歌曲」等, 有很多對於歌詞很有共鳴的意見。

7 位 只是想見你.. (43 票)

「曾經有喜歡的人的時候每天都聽得充滿回憶的歌曲」「會讓人淚流滿面的很棒的歌, 最常聽的一首歌」「想著想見的人一邊聽的話就會想哭」

8 位 Ti Amo (40 票)

「舞蹈很好看」「很無奈」「心裡會揪起來」「喜歡很甜的歌詞」「不小心就會聽得入神」

9 位 I Believe (39 票)

「會讓人想談戀愛」「喜歡 POP 的旋律」「冬天變得很開心」

10 位 給珍愛的未來 (32 票)

「喜歡故事的地方」「帶給小孩們夢想」「歌詞和旋律很合」

SOUL SIDE RANKING

1



24karats TRIBE OF GOLD/ EXILE TRIBE (253 票)

最佳得票數!! MV 也拍攝了 KIDS Ver., 似乎有很多學員很憧憬的樣子, 「聽到的瞬間真的是嚇到起雞皮疙瘩了」「超酷而且聽了這首曲子會想要進 EXPG, 是一首令人憧憬的曲子。」「幹勁十足, 有種好像什麼都做得到的感覺」

2



Rising Sun (125 票)

作為復興支援歌曲, 許多人都非常熟悉的曲子。評論好像也都和那個相關。『震災復興支援歌曲, 讓全家都很感動。』『為了讓日本恢復元氣而作了開朗活潑的歌曲』『會一直支持下去的歌曲』『可以懷抱著夢想繼續加油』

3



24karats (60 票) STAY GOLD

「現在馬上就想跳舞」「讓人想成為像 EXILE 一樣的歌曲」「舞蹈很帥氣」「不知不覺就跟著跳起來」24Karats 有著自來不敗人氣。

4
位



ALL NIGHT LONG (43 票)

「可以忘記快要放棄時跟悲傷的事情」「PV 很帥氣」「會重新回復元氣」「會有快樂的心情」「想起在 EX SHOW 上跳的回憶」是一首有記憶點且用特技營造出壯觀 MV 的歌曲。

5
位



Each Other's Way (42 票) ~旅途中~

「還在旅行途中」的歌詞, 讓我想起初表。『雖然畢業了但還是會想起仍遠在途中』『這首曲子出來的時候已經進 EXPG 了, 所以每聽一次就能繼續努力』『即使有痛苦的事情也能想成自己還只是在旅行途中』『EXILE 的 NAOTO 來校的時候所教我們的歌曲, 到現在還記憶猶新』

6 位 Choo Choo TRAIN (41 票)

「喜歡舞蹈」「最能帶動氣氛」「唱到心坎裡」「從小學就開始跳了」「總之就是跳了就會很開心!」「總之就是很能帶動氣氛」「我覺得是必唱曲目」

7 位 ~時間碎片~ (39 票)

「第一次在 LIVE 聽到這首曲子時, 就一直在腦海裡迴響」「能回復活力」「充滿許多的回憶, 並可以省視自己」

8 位 VICTORY (28 票)

「在強而有力, 有種從背後支撐著自己的感覺」「喜歡足球」「適時聽的話會提升自己的歌曲」「會充滿幹勁」「初次去 LIVE 聽到的歌曲, 現在聽也會回想起當時的興奮感與歡呼聲」

9 位 Someday (27 票)

「不知不覺跟著節奏動的歌曲!!」「感覺是唱有關夢想與愛的歌曲」「聽著會覺得很開心」「進到 EXPG 後第一次學的歌曲」

10 位 I Wish For You (19 票)

「喜歡「祈禱幸福就是愛」的歌詞」「可以帶給自己勇氣」「很有回憶, 每次專注聽就會回復活力」

松山校 MATSUYAMA

[SOULSIDE]
1位 24karats
TRIBE OF GOLD
2位 Rising Sun
3位 Someday

[LOVE SIDE]
1位 道路
2位 Bloom
3位 只是...想見妳
3位 宛如那片天空的星光

福岡校 FUKUOKA

[SOULSIDE]
1位 24karats
TRIBE OF GOLD
2位 Rising Sun
3位 Choo Choo TRAIN
3位 ~時間碎片~

[LOVE SIDE]
1位 道路
2位 活出堅強
3位 Bloom

沖繩校 OKINAWA

[SOULSIDE]
1位 24karats
TRIBE OF GOLD
2位 Each Other's Way
~旅途中~
3位 Rising Sun

[LOVE SIDE]
1位 活出堅強
2位 Lover's Again
3位 道路

名古屋校 NAGOYA

[SOULSIDE]
1位 24karats
TRIBE OF GOLD
2位 24Karats STAY GOLD
2位 Rising Sun
3位 BOW & ARROWS

[LOVE SIDE]
1位 I Believe
2位 道路
3位 Bloom

台北校 TAIPEI

[SOULSIDE]
1位 Rising Sun
2位 ALL NIGHT LONG
3位 24karats
TRIBE OF GOLD

[LOVE SIDE]
1位 Ti Amo
2位 願望
3位 活出堅強

挑戰身體訓練!!

~ 在家也可以簡單訓練 ~

進入4月，開始想要嘗試新東西的這個季節...。想要開始什麼，首先最需要的就是體力吧!! 所以，大家一起來開始在家也可以簡單做的「身體訓練」吧!! 穩健的做好訓練，對於跳舞的敏捷度說不定也會變好...?! 指導過有名運動員，而且也是擔任EXILE 肢體訓練的那位有名的吉田訓練老師要來教導大家其中的要點!! 一邊聽喜歡的音樂一邊開始吧!!

本次的模特兒是東京校特待生的飯塚大夢(22)。

① 呼吸 吸氣吐氣而已!!

START

慢慢吸氣，讓肚子膨起。
※稍微彎曲兩膝蓋，將兩手和背部貼在地上吧!!



FINISH

一邊從鼻子慢慢吐氣，
讓肚子消下去。



② Front bridge 趴著姿勢，用雙肘撐著的状态!!

START

趴著，用手肘支撐，
讓身體呈現一直線的状态!!



錯誤姿勢 腰部容易往上抬!! 注意臀部 腰部要呈現一直線。



本次模特兒

東京校特待生 飯塚大夢(22)

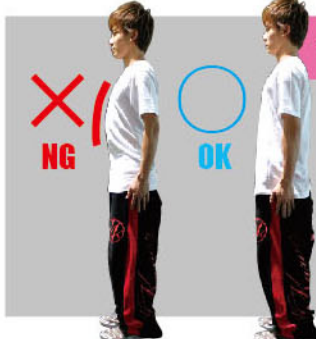
③ BRIDGE 接著是臀部和大腿連接部分!!

START

躺著將腰部抬起!!



錯誤姿勢 臀部容易彎曲!! 這裡也是收緊肋骨呈現一直線



☆小知識

平時的姿勢
也很重要!!

為了要保持良好姿勢，而刻意將胸部挺起，這是錯誤的!! 正確的姿勢是從側面看時「耳朵、肩膀、髋骨、膝蓋、腳跟」是呈現一直線的站姿。保持骨盆，收緊肋骨。雖然也說了很多次，如果好好注意這個，肚子和臀部就可以收緊，大腿也比較不會有不必要的肌肉!!

如果注意這個姿勢上課的話，身體的中心也不會歪掉，可以做出漂亮的動作!! 然後，要有像EXILE他們的肌肉那樣說不定也不是夢了...?! 如果要再繼續練習更多的話，可以參考吉田訓練師的書或也有刊載EXILE的BODIVO!!



吉田輝幸 Profile

大學畢業後成為正式的特約訓練師。然後，身為各式各樣運動、種類的運動員訓練員而活躍中。現在擔任頂尖運動員、模特兒、藝人的專業訓練員。此外，健身中心或專門學校的專業訓練員養成，還有電視、廣播、健康相關雜誌的編修，見身中心各種諮詢及課程開發、訓練器材開發補助等，活動專業訓練員的知識，在廣泛領域中活動。2008 年開始擔任成員個人健身訓練員，並成立了「株式會社 PCP」，於 2009 年 5 月演唱會開始參加各場演唱會。他所提倡的是「核心表演」，鍛鍊身體主要的肌肉，整好骨骼將姿勢做正確，鍛鍊出漂亮又「真正可以使用」的身體。

吉田訓練師各種著書 全國書店好評發售中!!



発売日 3月8日 定価:1,260円(税込) 発売日 3月25日 定価:1,350円(税込) 発売日 3月28日 定価:1,890円(税込) 発売日 3月29日 定価:1,260円(税込)



介紹 EXPG 指導老師推薦動畫的專欄!!

EXPG 指導老師的所學是怎樣的舞蹈?! 憧憬的舞者?

除了平常上課時看到的樣貌以外還可能會看到老師各式各樣的一面♪

第4次要是由札幌校校長 YOSHIYUKI 老師為大家帶來!! 喜歡 HIP POP 和 JAZZ 都很厲害、舞蹈風格全能的 YOSHIYUKI 老師的各位一定要看☆ 請大家務必參考看看!!



ch1 Miha Matevzic

http://www.youtube.com/watch?v=frbA2L7_HUY

英國的Choreography: Miha Matevzic!! 表現出Class感覺很時髦的作品!!

ch2 Beyonce Super Bowl 2013 Halftime Show

http://www.youtube.com/watch?v=VY5a_IRxUn8

還沒看過的人請務必要看!!!!!! 中途開始 Destiny's Child 也會一起跳!!!!!!

ch3 Tucker Barkley

<http://www.youtube.com/watch?v=94jwADZxRAY>

以前去 LA 時受到影響很深的其中一位舞者，當時他 16~17 歲左右真的很厲害!!!! 現在也在 kubskoutz 及 Choreography 活躍! 請務必看看!!!!!!

EXPG STUDENT NEWS

有很多抱持著夢想的學員所在的EXPG。
向大家介紹活躍於舞蹈、歌唱、演技各個領域中開始抓住夢想的夥伴們!!



舞台劇「殘存的冷杉樹」 東京校的加藤真也參與演出!!



日本代表性的演員身兼歌手的杉良太郎主演舞台劇「殘存的冷杉樹」，東京校舞蹈班的加藤真也 (18 歲) 參與了演出!!! 原作山本周五郎的歷史小說傑作，由杉良太郎的腳本改編成舞台劇，並於 1 月 12 日在大阪新歌舞伎座演出。這回雖是加藤第一次演出舞台劇，不過向大前輩們學習了很多，也順利結束了長期間的舞台劇。



中嶋桃花 「JS♡GIRL」中登場!!



受到小學女孩歡迎的時尚雜誌「JS♡GIRL」中大版校出身的中嶋桃花 (12) 登場☆這次也是擔任「SISTER JENNI」的主要模特兒變成各式各樣的造型!! 請大家務必看看以粉紅色為基本色調的捲髮桃花♪



DANCE☆Generation



為了喜愛舞蹈跟時尚的女孩出了流行舞蹈雜誌「DANCE☆generation」!! 3 月 2 日發行了 Vo.2，在髮型與化妝單元中東京校特待生的小島由美 (13) 參與演出，而在街拍單元中東京校舞蹈班的高橋聖奈 (13)、遠藤祐愛 (14)、山口沙彌 (12)、鈴木萌彩 (12) 擔任了模特兒演出!! 另外身為 E-girls 中活躍中，並且是 EXPG 出身的武田杏香跟稻垣利生擔任著主要模特兒☆請務必看看「DANCE☆generation」♪



ニコ☆プチ 萬壽優奈 在街拍頁中登場



受到中小學女生歡迎的時尚雜誌「ニコ☆プチ」的街拍頁中，福岡校兒童班的萬壽優奈 (11) 被刊載在其中♪總是穿著很時尚的優奈!! 請務必看看☆



GIRLMAR MODELS 大野莉昂



聚集了小學女生喜愛品牌的時尚網站「GIRLS market」的模特兒，作為「GIRLMAR MODELS」福岡校特待生的大野莉昂 (12) 現正活躍中!! 除了在網頁上也是擔任模特兒演出，幕後花絮也已上傳到 YouTube，請務必觀看♪ 而且也擔任了兒童線上型錄「Jolly」的模特兒!! 請多關注莉昂囉♪
http://www.kidsonline.co.jp/cgi-bin/omc?req=DIR&code=home_gm
<http://www.youtube.com/watch?v=jdht80VnfSs>
http://www.kidsonline.co.jp/cgi-bin/omc?req=static_jolly4.html



牧田智仁 以「冰箱裡的納豆武士」 作為標題唱歌♪



帶領納豆武士豆太郎的新樂組，打退壞傢伙們! 唱了以痛快物語童話書「冰箱裡的納豆武士」作為主題曲，沒想到! 東京校兒童班的牧田智仁 (8 歲) ☆用像小孩般可愛的歌聲表現物語的世界感♪LDH 所屬的演員平沼紀久屬於「漫畫兄弟」! 內容是大人也可以很快樂觀賞的故事，請務必收看!!



鈴木昂秀君參與 nicola 演出☆



東京特待生的鈴木昂秀 (14) 在小學女孩中相當受歡迎的「nicola」時尚雜誌中參與演出!! 昂秀是在「相似同類人物的skin life 春戀物語」中登場☆另外也在其他很多頁當中登場，請務必觀看♪



DocomoDAKE 帽子 shoot in 愛媛縣☆



在松山市內所舉行的 DocomoDAKE shoot in 愛媛縣活動中 EXPG 松山校的學員們也參與了演出☆ 大家充滿活力用各自不同的 POSE 拍照!! 令人注意的內容現正於各式各樣的報章雜誌刊載中♪ 請大家一定要 CHECK 看看囉♪



TOMBOW 學生服



只要一提到學生服必定想到「TOMBOW 學生服」!! 大阪校成人舞蹈班的後藤拓磨 (14)，被選為擔任此店的 POP MODEL ☆ 在店頭可以看到有著跳躍感的拓磨♪ 如果有到附近的人請一定要去看看囉!!

募集!!

第2彈

EXILE Presents

CREATOR BATTLE
AUDITION作詞家
作曲家
TRACK MAKER給抱有夢想的
創作者們

報名資格

- 專業・業餘（經驗者・無經驗者）、年齡、音樂型態、種類等一律不詢問
- 限未發表過的原作作品。●身為創作者能與 LDH 簽署契約者。
- 20 歲未滿者需經監護人同意。

報名截止日期 2013年5月19日

報名類型 ①作詞家②作曲家③TRACK MAKER

報名方法 / 審查內容

【初次審查】

從官方網頁的報名方式進入

※報名詳細資料請參考官方網站。

①作詞家部門

請由官方網頁中的歌曲題目中填詞並用所規定的報名格式繳交。

②SONG WRITER

請將所創作的音源用所規定的報名格式繳交。

③TRACK MAKER

請將所創作的音源用所規定的報名格式繳交。

報名格式裡所需附上項目

樂曲 TITLE、樂曲概念、你的個人簡介、（姓名、年齡、性別、職業、住址、電話號碼、MAIL、學歷、職歷、樂曲創作經歷、興趣、特技、報名動機、獎金的的使用方法）

※所附上的音源請用 MP3 格式且 1 個曲子在 10MB 以下寄送。

※請勿用郵寄的報名、或者是檔案轉寄服務（FIRE 便、Firestorage 等）的報名。

※請不要附上上記指定內容（個人資料、樂曲 TITLE、樂曲概念、MP3 音源）以外的資料。

【二次審查～樂曲製作審查】

只限通過初次審查者參加、將會請大家在指定的題目中製作。

其他注意事項

- 得獎作品的一切著作權及所附屬的權力將由 LDH 所屬。
- 所報名的作品將一律不返還。
- 報名後的内容將無法更改。
- 將拒絕回覆關於評分事宜的問題。
- 附註的個人資料只用來評分之用途。
- 本次關於此選拔賽的所有收錄及影像版權、徵文物等的肖像權將由 LDH 所屬。

最優秀者特典

最優秀者的作品將會由 LDH 所屬的
歌手演唱並發行 CD
【獎金】100 萬日幣

優秀者特典【獎金】10 萬日幣

※最優秀者、優秀者雙方將會與 LDH 簽署契約。

※最優秀者、優秀者雙方將會有從缺的情形。

特別企劃獎

被選為特別企劃獎的歌曲將會由 EXILE ATSUSHI 所演唱

※作品的 CD 或等其他詳細內容尚未決定。※將會有從缺的情形。

評審

【評審委員】Entertainment 的專家及 LDH 製作人

【最終評審委員】EXILE HIRO、EXILE ATSUSHI、
佐藤達郎【AVEX Entertainment】、
木村武士【SONY MUSIC association】

最終評審委員



EXILE HIRO



EXILE ATSUSHI

AVEX 演藝娛樂
佐藤達郎

AVEX 演藝娛樂第二音樂事業本部之製作部 Room LDH 董事長。以 EXILE 為首，擔任製作過三代目 J Soul Brothers、GENERATIONS 等、EXILE TRIBE 藝人的 A&R。

Sony music 大西洋唱片
Atlantic Records
木村武士

Sony music Atlantic Records A&R 製作人。以 JUJU 為首，擔任製作過 Flower、JASMINE、RAM WIRE 等。

官方網站 <http://cba2013.jp>

CREATOR BATTLE AUDITION

搜尋

〈洽詢資訊〉請來信至 CREATOR BATTLE AUDITION 營運事務處之 MAIL 洽詢。

EXILE 放浪兄弟主唱 ATSUSHI 與日本天才鋼琴家辻井伸行的合作單曲
『無論如何都別放棄活著』兩人懷抱著相同 " 想法 " 最感人的心願收錄在此

放浪兄弟 ATSUSHI & 辻井伸行

堅持活下去

New Single
2013.5.3 in stores



CD曲目:

1. 堅持活下去 / EXILE 放浪兄弟 ATSUSHI & 辻井伸行
2. 故鄉 / EXILE 放浪兄弟 ATSUSHI

DVD曲目:

1. 堅持活下去 / EXILE 放浪兄弟 ATSUSHI & 辻井伸行
2. 故鄉 / EXILE 放浪兄弟 ATSUSHI

繼承放浪兄弟的榮耀與信念 放浪家族新生代團體
「放浪新世代 **from** 放浪家族」邁向夢想的年輕人們帶來全新第三張單曲!!



GENERATIONS 放浪新世代

from EXILE TRIBE 放浪家族

Love You More



NEW SINGLE
2013.5.17 IN STORES

DISC-1 : CD
1. Love You More
2. My Eyes On You
3. Love You More (Instrumental)
4. My Eyes On You (Instrumental)
Special bonus track
5. ANIMAL (English version)

DISC-2 : DVD
1. Love You More
(Music Video 音樂錄影帶)