

# 大人のためのダンス教室 無料体験のご案内

講師によるダンスレッスンを受けてみませんか？  
運動不足で身体を動かしたい！！身体を引き締めたい！！  
新しい事にチャレンジしたい！！…等々  
☆初心者の方でも安心☆  
基本ステップから優しく指導して下さいます（^▽^）ノ

- ◆ダンスを楽しみながら、有酸素運動を取り入れ硬くなった筋肉をほぐしましょう♪
- ◆血液循環を良くし、新陳代謝UPにつなげましょう♪
- ◆しなやかな身体づくりと身体を中心になる腹筋を鍛え、シェイプUP間違いなし♪

【日 時】平成26年10月9日（木） 19：15～20：45

【場 所】明石中央体育会館 第2競技場

【対 象】一般男女

【参加費】無料

【持ち物】室内用シューズ・飲み物・タオル・運動出来る服装

【申込方法】明石中央体育会館窓口または電話にて受付（当日受付可）

多数のご参加お待ちしております。

石ヶ谷公園・明石中央体育会館  
しんきパーク&スポーツマネジメント共同事業体  
(TEL) 078-936-6621