

# 大人のためのダンス教室

## 無料体験

参加者募集中!!!!



講師によるダンスレッスンを受けてみませんか？  
幅広い年齢層の方々にご参加いただいております。  
わかりやすく、丁寧に指導していただけるので初心者の方でも  
心配ありません♪♪  
日頃の運動不足解消に！！気分転換に！！  
是非一度、お気軽にご参加ください\(^o^)/

【日 時】平成27年10月8日(木) 19:15~20:45

【場 所】明石中央体育会館 第2競技場

【対 象】18歳以上(高校生不可)

【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

【申込期間】10月1日(木)~10月8日(木) ※当日受付可

【申込方法】明石中央体育会館窓口または電話にて受付

【問合せ】明石中央体育会館 明石市大久保町松陰 1126-47

TEL: 078-936-6621



ストレッチを多く取り入れて、  
体をゆっくりとほぐしていきます！  
レッスンの最後にはダンスを楽しみながら  
良い汗をかきましょう！！