

# 平成28年度 第2期 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!!! ...など

☆ 初心者の方でも安心 ☆

基本ステップから優しく丁寧に指導します (^▽^)ノ



【日程】平成28年10月13日(木)

【時間】①キッズの部 18:15 ~ 19:15

②大人の部 19:30 ~ 20:45

【場所】明石中央体育会館 第2競技場

【対象】①小学1年生~6年生

②18歳以上(高校生不可)

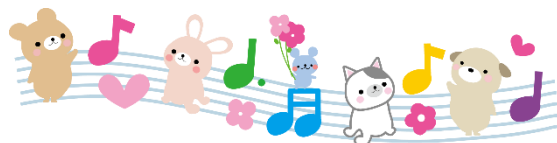
【参加費】無料

【持ち物】室内用シューズ・飲み物・タオル・運動できる服装

【申込方法】10/1(土)より電話または明石中央体育会館事務所窓口にて

受付(当日受付可) (TEL078-936-6621)

多数のご参加お待ちしております♪



### ●キッズの部●

楽しい音楽にのってかっこいいダンスを踊ろう!

友だちと一緒にかく汗は気持ちいい!!

Let's Dance♪

### ●大人の部●

ストレッチを多く取り入れ身体をゆっくりほぐします

♪レッスンの最後にはダンスを楽しみながら一緒に良い汗を流しましょう!!

《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



気軽に検索してね (^▽^)ノ

明石中央体育会館

検索