

～未経験のあなたも、Sall Weダンス?～

# ダンススポーツ初心者～初級

## 目的

ダンススポーツが初めての方でも安心のコース。  
楽しく踊りながら仲間づくりと、健康と体力の維持・増進を図ります。



会場	第3体育室
時間	13時15分～14時45分
講師	松尾 宏・陣内 佐智子
対象	原則16歳以上
料金/定員	全12回 7680円/40名

### 教室カリキュラム(予定)

日程			
1	10月3日	ラジオ体操(第一)	ルンバ
2	10月10日		ルンバ
3	10月17日		ルンバ
4	10月24日		ルンバ
5	10月31日		ルンバ
6	11月7日	アマルガメーションは当日配付いたします。 	チャチャチャ
7	11月14日		チャチャチャ
8	11月21日		チャチャチャ
9	11月28日		チャチャチャ
10	12月5日		チャチャチャ ※途中でサンバもおこないます
11	12月12日		ルンバ/チャチャチャ/サンバ
12	12月19日		ルンバ/チャチャチャ/サンバ

\* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

### < ご 連 絡 事 項 >

- 伸縮性のある動きやすい服装でご参加ください。  
ダンスシューズにはヒールカバーを付けてご入室ください。
- 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
- 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
- お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。  
駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。