

～あなたもわたしも、Shall We ダンス?～

# ダンススポーツ初級～中級

## 目的

中級者向け、初級からのステップアップコース。  
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2体育室
時間	11時00分～12時30分
講師	安藤 正・桑原 律子
対象	原則16歳以上
料金/定員	全11回7040円/80名

## 教室カリキュラム(予定)

日程			
1	1月11日	ルンバ	
2	1月18日	ルンバ	
3	1月25日	ルンバ	
4	2月1日	ルンバ	
5	2月8日		サンバ
6	2月15日		サンバ
7	2月22日		チャチャチャ
8	3月1日		チャチャチャ
9	3月8日		チャチャチャ
10	3月15日		チャチャチャ
11	3月22日		チャチャチャ

アマルガメーションもごさい



\* 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 >

1. 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つけてご入室してください。
2. 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。
3. 『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。
4. 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。