

社交ダンスで健康講座

社交ダンスで心と身体のダイエットを

- ・音楽やダンスを楽しみ、健康で心豊かな人生を過ごしましょう
- ・心のドレスアップとダイエットにチャレンジしましょう
- ・身体ストレッチと筋力の維持を図りましょう

・ 講義日時 場所：創作室

第1・3週火曜 午前 9時05分～10時55分 初級者レッスン

第1・3週火曜 午前11時00分～12時50分 初・中級者レッスン

・ 講座教授

吉川英司 JDSF ダンス教授資格・日本スポーツ協会コーチ

