

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
- ・身体のストレッチと筋力の維持を図りましょう

・ 講義日時 場所：プレイルーム

第1・3週土曜 午後17時00分～18時00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

