

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

第2・4週火曜 午前 9時10分～11時00分 初級者レッスン

第2・4週火曜 午前11時00分～12時50分 経験者レッスン

・ 講義場所：多目的室2

・ 講座教授：吉川英司

資格：JDSF ダンス教授・日本スポーツ協会コーチ

