

3月23日(木) 2F 講習室

13:15~15:00

# ダンス体験

- 13:15~13:30 準備体操としてストレッチ(曲に合わせて)
- 13:30~14:00 かんたんなステップの踊りを指導して踊る
- 14:00~14:20 休憩
- 14:20~15:00 習った曲の仕上げ、整理運動

- 持ち物:運動しやすい靴、水分補給の飲み物
- 参加費:無料
- 定員:10名

※コロナウイルス感染拡大防止のため、ご自宅で検温いただき、マスクを着用のうえお越しください。

3月4日から定員に達するまで先着。定員に達しない場合は当日受付可。

## ダンスサークルコスモス

活動内容:ダンス

対象:大人の方

連絡先:山藤 <sup>やまふじ</sup>千賀子 <sup>ちかこ</sup> ☎090-8454-8884

✉ [cyamafuji2015@gmail.com](mailto:cyamafuji2015@gmail.com)



馴染みやすいダンス曲で初心者の方でも楽しく踊る体験をしていただけます。

\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696