ゆっくりテンポから、気づいたら踊れちゃう!?

はじめての K-POPダンス



キャッチーな音楽と
振付けで人気のK-POPダンス!
早い動きもだんだん速くしていけば、
誰でも踊れちゃいます。

【運動強度】★★★★☆
息が弾む、しっかり汗をかく

初めての方も安心
ステップのレクチャー
&質問タイム有ります

【プログラム内容(目安)】

①はじまり/アイスブレイク(10分)
②ストレッチ　(10分)
③今日の動き　(40分)
④ダンスタイム　(50分)
⑤振り返り　(10分)

※給水など、休憩は各自のタイミングでOKです

日程:1月24日～2月21日(日)
18:00～20:00 (全5回)

会　場 :台東区立千束社会教育館 ホール
対　象 :16歳以上の
　　区内在住・在学・在勤者
持ち物:運動用の靴(外履き可)
　　水分、汗拭きタオル
　　動きやすい服装
教材費:無料
定　員 :21名
　　(応募者多数の場合は抽選)



講　師: minamo 氏

(有)中村隆彦ダンススタジオ
K-POPダンス、ジャズダンス講師
USA Regionals 2023 東京大会
ベストインプレッション賞(特別賞)

【申込方法】12月17日(木)当日必着

往復はがき又は台東区立社会教育センター・社会教育館ホームページにてお申込み下さい。

※詳細は広報たいとう11月20日号をご覧いただくか、右記までお問い合わせください。
※定員に満たない場合は引き続き募集をすること があります。

◆お申込み・お問合せ◆

台東区立 千束社会教育館
〒111-0032 台東区浅草4-24-13
(千束小学校北側から3Fへ エレベーター無・昇降機あり)
TEL 03-3874-5450
※月曜午前・祝日・年末年始休館

応募は
コチラ→