

社交ダンスで♪人生が変わる

あなたも始めてみませんか

講師 & プロフィール 柴 美鳥さん

全日本社交ダンス指導員資格審査員 ダンス競技会審査員 歴任

講座のねらい

一昨年、昨年、今回で3回目になりますが参加された生徒さんは中級ステップに進み、新年ダンスパーティーは大盛況でした。ダンスが初めての方、昔踊ったが忘れた方に加えて、女子が男子のステップを覚えてみたい方も対象に致します。

【社交ダンスで人生が変わる】ふとしたきっかけで社交ダンスを始めて、競技会の審査員をするまでになった私の経験談をサークルのときにお話します。私は健康はきれいな姿勢からをモットーにしています。楽しく踊りながら自然に背筋が伸びることで縮んでいた内臓が元気になる秘訣があります

講座の内容

NHKでテレビ放送された基本ステップを個別に踊ってから番号順にカップルになってレッスンします。

1回:ブルース 2回:ジルバ
3回:タンゴ 4回:ワルツ
5回:ルンバ 6回:チャチャチャ

社交ダンスの3つの良いこと

- ① 背筋がまっすぐになる
- ② お友達やお仲間が出来る
- ③ 脳が若返る



持参品：掃きなれた靴（下履きと区別すればOK）

開 講 日

9/5, 9/14, 9/19, 9/28, 10/5, 10/10 水曜日&金曜日（全6回） 9:30~11:00
(水) (金) (水) (金) (金) (水)

受 講 料

受講料 6000円 テキスト・教材費 なし

開 講 場 所

沼間コミュニティーセンター 講堂

180222 RN