

社交ダンスにトライ！

(初級編)

初心者向けの講座です！

社交ダンスはメリットがいっぱい

- ・ダンスは有酸素運動
- ・脂肪燃焼効果
- ・ストレス発散
- ・足を鍛えられる
- ・姿勢が良くなる
- ・ヒーリング効果
- ・脳の活性化につながる
- ・免疫力が上がる



社交ダンスは何歳からでも始められる、生涯のスポーツです。
気になる方は是非ご参加ください。

【講師】 清水久子 先生