

講座番号

94

講座名

60歳からはじめてのジャズダンス

日時

10/11 10/25 11/8 11/22 12/13 1/10 1/24
2/14 2/28 3/14(木) 13:15~14:30

場所

JA ホール

回数

10 回

定員

15名

講師名

鈴木純子



60歳以上を対象に、やさしいストレッチ、筋トレ、簡単なステップから気軽にダンスを楽しめます。

筋力アップとダンスを楽しみながら、仲間作りをしていきましょう。

この講座では初めての方向けのゆっくりペースで行いますのでダンスは初めて、動きについていけるかしら…と心配されている方も安心して参加していただけます。

「無理をしない、自分のペースで」がモットーです

楽しむことが一番！！



プロフィール

- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- ・CJC ダンスクラブ指導員
- ・児童センター(市外)児童館(市内)ダンス指導員
- ・中高年健康体操、チアダンス指導
- ・JDOC認定ダンス指導員

受講料

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

- ・飲み物
- ・タオル ・シューズ
- ・ストレッチ時に必要な方は
ヨガマットまたはバスタオル