

健康!  
美容!

初めてでも楽しい!

# 初めてのタップダンス

2020年1月から  
スタート!

健康増進を目的とした初心者のための教室です。タップダンスの基本の動きを使いながら、楽しく体を動かします。速く音を鳴らしたり、難しいステップは使わないので、**初めての方でも気軽に楽しく参加できます!**タップに興味のある方は始めるチャンス☆  
最近、「介護予防に効果的!」とテレビでも取り上げられ始めた注目の運動☆  
中高年の方にも、ぜひ始めてもらいたいおすすめの教室です! (年齢、性別は問いません)

この教室では、このような効果が期待できます



基礎代謝アップ!

健康

体力・筋力向上☆  
(足腰や体幹)

むくみ改善、  
バランス能力の向上

日時 第1・3水曜日

9:30~10:30

会場 小鹿1丁目公民館 (駐車場あり)  
(静岡市駿河区小鹿1丁目15-8)

講師 内川麻衣子  
(来てこの「元気ハツラツ講座」の講師)

定員 5名程度 (受付先着順)

月謝 3,000円/月

※タップシューズが無くても参加できます!

《お問合せ・体験お申込み》

090-6615-1789

HP (MJC静岡教室) は下のアドレスから  
<https://shizuoka-dance.jimdo.com/>