

4/18(月)START!!

男女2人の講師が
分かりやすく指導します

第1期日程 (毎週月曜日)

4/18, 25(プレスタート)

5/2, 9, 16, 23, 30

6/6, 13, 20, 27

ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチ
ャの4種目を踊れるようになります♪

はじめての 社交ダンス

日時 月曜日 15:00~16:00

場所 アクトレススポーツダンススタジオ 104

参加費 1回 ¥1,000 (キャンペーン特別価格!!)

持ち物 動きやすい服・シューズ

(レンタルシューズのご用意があります)

ダンス等の運動が健康にもたらす効果

1. 認知症の予防
2. 体脂肪の減少、体重のコントロール
3. 骨粗しょう症予防
4. 高血圧、脂質異常症の予防
5. 睡眠障害の改善
6. 筋力増強、転倒防止
7. ストレス解消、うつ病予防、改善等

ダンスって難しい?

そんなことはありません。
社交ダンスはどなたでも
楽しむことができます。
まずはシンプルなステップで
姿勢の美しさ、運動習慣を
身につけましょう♪



アクトレススポーツダンススタジオ 104

横浜市青葉区美しが丘 1-5-2

エクセル 910 2F

Tel 045-902-9034 /

090-9830-0748(西山)

<https://actressdance.jp>

