

わくわくディスコダンス & 太極舞教室

★新登場★

毎月第1, 3
金曜日 午前10時から11時

わくわくディスコダンス

一緒に



19790年代から1990年代にかけて流行しディスコミュージック。街にはディスコがあって、夜な夜なそのディスコミュージックで踊っていた時代がありました。その時の音楽に合わせて、当時のステップを交えながら体を動かしましょう

太極舞

中国の伝統武術や民族舞踊、太極拳などをベースに情緒あふれる音楽に合わせて「舞う」エクササイズです。



曜 日 第1・第3金曜日

時 間 10:00～11:00

場 所 地域交流施設

参加費 会員無料

会員以外は500円

皆さん一緒に踊っていい汗を流しましょう!
たくさんのお参加をおまちしております!