

# ダンスエクササイズ

Choo Choo TRAIN をみんなで踊ろう♪

ヒップホップやジャズ、ストリートダンスやワールドダンスなど、様々なジャンルを用いたダンスエクササイズです。ダンスに興味のある方、シェイプアップしたい方、運動不足の方、ダンスにチャレンジしませんか？ Choo Choo TRAIN を簡単な振り付けで踊ります！年齢の上限はありません！楽しく踊りましょう♪

ダンスに  
挑戦したい  
大人の方集合！

ダンスが初めての方  
大歓迎です☆

**日時** 平成 29 年 9 月 1 日・8 日・15 日・22 日（金曜日 4 回）  
19 時 30 分～20 時 30 分

**場所** 蕪崎市民交流センターニコリ 1 階 音楽室 1

**対象** 18 歳以上の男女であれば、どなたでも

**定員** 15 名 ※最小催行人数 4 名

**参加費** 4,000 円

**持ち物** タオル、飲料水、運動靴  
※運動のできる服装でお越しください。

**講師** Shiori 先生

**申込み** ニコリ 1 階総合受付で申請書を記入し、  
参加費をお支払いください。

**問合せ** 蕪崎市民交流センターニコリ 1 階総合受付  
電話:0551-22-1121 (9 時～20 時)

