

参加費無料

大人のための ダンスエクササイズ 体験会

ダンスで楽しくエクササイズ

Hip Hop ダンスの要素を取り入れたエクササイズです。
ダンスを踊ったことがなくても出来るように、簡単な
動きを組み合わせせて指導します！

普段運動しない方でも、音楽に合わせて楽しく汗を流
しましょう！

ぜひ体験しに来てください！！



内履き・タオル・水分ご持参ください

4/26(月) 19:30~20:30

寺泊文化センター

5/17(月) 19:30~20:30

寺泊コミュニティセンター

お問い合わせ 寺泊総合型スポーツクラブ
お申し込み (長岡市寺泊支所内)

電話0258-86-6719 FAX0258-75-2238

Mail: terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp

HP: <http://terasupo-sc.com/>

てらスポ!

