参加費無料

大人のための

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！！

**ダンスエクササイズ　体験会**

**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**

内履き・タオル・水分ご持参ください

お問合わせ

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](mailto:terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp)

　　　　　　HP：http://teraspo-sc.com/