

申込先着順

# おとなからはじめる♪ ストリートダンス（冬）

## ～音楽に合わせて楽しく運動習慣～



「ダンスができた！」「ダンスって楽しい！」を感じてみませんか。

ダンスの基礎を簡単なステップやリズムの取り方から学びます。

ダンス未経験者も初心者も、気軽に楽しみながら、運動習慣として取り入れましょう。

日 時 令和8年2月10日・24日・3月10日 各火曜日  
10時30分～12時（全3回）

（予備日：3月24日※上記日程で開講できなかった場合の代替日）

対 象 どなたでも



定 員 20名（申込先着順）

受講料 4,200円

クレオ大阪子育て館  
ホームページ

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装（スニーカー）※更衣室有

講 師 上田 真祐美さん（ダンスインストラクター）



### 《プロフィール》

小学生からダンスを始め、ダンス歴は約30年。カナダを含む国内外で約10年の指導経験を持ち、子どもからおとなまで幅広い年代のレッスンを担当。イベント出演や振付にも多く携わり、基礎を重視した楽しく気軽に継続しやすいレッスンを行っている。

◆申込方法は裏面をご覧ください◆

主 催：大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体（代表者： 大阪男女いきいき財団）