

申込先着順

おとなからはじめる♪ ストリートダンス（春） ～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。

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 5月26日・6月2日・9日・23日・30日
10時30分～12時（全5回） 各火曜日

（予備日：7月7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 7,500円

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）



クレオ大阪子育て館
ホームページ



《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。

＜参加者の声＞

- 先生が明るくて、気分がupします♪
- 身体を動かすことの楽しさを改めて体感しました。
- ウォーミングアップだけでもリズムに乗ってとても楽しかった。

◆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：一般財団法人  大阪男女いきいき財団）