

申込先着順

おとなからはじめる♪ ストリートダンス（秋） ～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 9月8日・15日・22日
10月6日・13日 各火曜日 全5回
10時30分～12時



クレオ大阪子育て館
ホームページ

(予備日：11月3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 ※1回のみ体験受講可：1,600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）



《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）