

コミュニティふらっと阿佐谷

フライデー ナイト ダンシング!

# FRIDAY NIGHT DANCING!



**ダンスでリフレッシュ!!**  
**ダンスを始めるのに年齢・経験・性別は関係ありません!**  
**初心者大歓迎! みんなで楽しく踊りましょう!!**  
**どなたでもお気軽にご参加ください。**

大人向けのダンスミックスプログラム 「フライデー ナイト ダンシング!」  
前半は身体をほぐしてリフレッシュ & コンディショニング、後半は音楽に合わせてダンス  
3カ月毎にダンスのテーマが変わるので色々なジャンルの音楽で楽しく踊りましょう!

講師 市川ともみ先生

クラシックバレエ、ジャズダンス、ピラティス、ボディコンディショニングストレッチの指導、  
子供ミュージカル「かいけつゾロリ」、全国生涯学習フェスティバルの振り付け、  
スパリゾートハワイアンズのショー演出、振り付けなど多岐に渡ってご活躍されています。

開催日時 毎月第2・4金曜日 19:00 ~ 20:30

参加費 1,000円 / 回

持ち物 室内用の運動靴・飲み物・タオル  
更衣室がございませんので動きやすい服装でお越しください。

1月~3月のテーマは  
「2025春歌」  
New Year Dance、春歌J-POP  
で踊ろう!

お申込み・お問い合わせは、  
窓口・お電話で受け付けております。

【コミュニティふらっと阿佐谷】阿佐谷駅北口徒歩約5分  
☎03-5364-9360

受付時間:午前9時~午後9時

(第1・3木曜日は休館日になります。)

主催 シダックス大新東ヒューマンサービス(株)



コミュニティふらっと阿佐谷  
公式ホームページ  
最新情報をご覧ください!

