

大人のための ストレッチ & ダンス教室



フライデーナイト ダンシング!



新しいことを初める
はじめの一歩に！
「運動はちょっと苦手」
そんな方でも大丈夫！
どなたでもご参加
いただけます



金曜夜にダンスで
リフレッシュ！
ダンスは心と体の
健康に役立ちます！
科学的にも証明されて
いるんですよ！



体験レッスンは通常1回1000円のところ500円で参加できます。
(おひとり様1回限り) 2025年10月末まで

開催日時 毎月第2・4金曜日 19:00～20:30

参加費 1,000円/回 講師 市川ともみ先生

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。

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】 ☎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！

