

40代 50代の今こそ、

一生健康に過ごせる **趣味と体力** を作りましょう

「10年早く始めていれば」

「あと10歳若ければ…」と後悔しないために

ご夫婦で、ご友人と、お一人参加も大歓迎！

参加費 無料

スコティッシュダンス体験会

- ① 3月 28日(火) 14時 ~ 1時間程度 * 要予約
- ② 4月 4日(火) 14時 ~ 1時間程度 * 両日参加可

会場 ① 萩中集会所 (萩中公園内 最寄り駅:大鳥居)

② 萩中文化センター(旧 蒲田女子高校向い 最寄り駅:糎谷)
または 蒲田駅東口3番乗り場バスから 簡野学園 下車

Let's Dance!

どんなダンス?

1. 【セットダンス】と言われるチームダンス
数人で「ひと組」となって、**図形を描くように**動きます
2. 最初は簡単な動きから、
動きは簡単でも、**しっかり運動できます**
徐々に難しい複雑な動きにトライ!
3. 自分の体力や目的に合わせて踊れます
ダイエットや体力づくり、美しい姿勢を目指したい
脳トレの為に (頭のフル回転になるダンスです)
新しいことに挑戦したい
等々...

例えば3人が【8の字に動く】
同時に、同じ動線上を動くには
どうすればぶつからない?!



指導: momo Yanagawa
(スコットランドにて指導資格取得)

♥♥♥ 主催 お問い合わせ ♥♥♥

羽田スコティッシュ・カントリー・ダンス・サークル

柳川 (momo YANAGAWA) まで

✉ haneda.scdc@gmail.com

☎ 090-4710-7367

今後の練習日 4月18日(火) 13時30分~17時 萩中集会所 2階体育室にて

見学・体験 大歓迎



haneda_scdc で検索

Instagramで、活動の様子を動画・写真で紹介しています

ブログもあります

<http://hanedascdc.blog.fc2.com/>