

♥ はじめての人のための ♥

# 社交ダンスで健康づくり



はじめての方でも  
ご安心ください  
楽しく一緒に踊る喜びを  
感じてみましょう！！



はじめての方対象!!

**日本ダンススポーツ連盟公認指導員**の**山科先生**が  
優しく楽しくていねいにレクチャーいたします！

社交ダンスの魅力とは

- ★ 運動のレベルに応じて楽しむことができます！
- ★ スポーツ性、社交性、芸術性を兼ね備えております！
- ★ 楽しいと感じながら足腰が鍛えられアンチエイジング、介護予防につながります！

**場 所**：ふらつとDaimon（函館駅前ビル6階）

**日 時**：4月5日(金) 18日(木)  
13:30～15:00

**参加費**：300 円

**持 物**：踊りやすい靴(お持ちの方はダンス靴)  
汗ふきタオル、水分補給用飲み物

**お問い合わせ**：26-1188



**ふらつとDaimon**  
Operated by 日ヨリグループ