



# 若手(～45 歳位)初心者向け講習会

## 「シーズン2 ～ルンバ・サンバ・ワルツ・クイック～ (全5回)」

主催 十条ダンススポーツクラブ

これからダンスを始めよう、少しやっていたけど再開してみようと思っているその  
の貴方。簡単なステップ講習から始めて一通り踊れるようになっていませんか？  
子育てに一段落してこれから夫婦で何か始めたい、社会人になって体を動かす機会  
が減った、ダンススポーツを通じて健全に出会いの機会を増やしたい…  
そんなあなた、今がチャンスです！



<日程> 11/18,12/9,1/20,2/17,3/17(予定) 第2/3土曜日 16:00～

※月により開催日が変わりますのでお問い合わせ頂くかホームページでご確認ください。

<会 場> 赤羽体育館エクササイズルーム

<参加費> 1人1回1000円

<講 習 内 容> \*簡単なステップを使った講習会

- ① 16:00 ～ 16:10 受付、ウォーミングアップ
- ② 16:10 ～ 16:55 ワルツ講習
- ③ 17:00 ～ 17:45 ルンバ講習
- ④ 17:50 ～ 18:20 フォローレッスン (2-4人15分 1人500円 高橋,智恵)

本講座は全5回の特別講座となります。途中参加でもフォローしますのでお気軽にお越し  
ください！

ホームページ [http://sports.geocities.jp/kitaku\\_dsf/index.html](http://sports.geocities.jp/kitaku_dsf/index.html)

もしくは「北区ダンススポーツ連盟」で検索してみてください

お問合せ・お申込：高橋 智恵 080-1195-9799 ([tomoe9898@gmail.com](mailto:tomoe9898@gmail.com))

※電話が繋がらない時は2回掛けて下さい。ご連絡はメール/SMSのほうが確実です。

### みなさんの技術向上のお手伝いをする講師の紹介

高橋 明宏 JDSF 元ラテンチャンピオン 現A級審判員 競技力A級特定指導員

