

「社交ダンス 未経験者教室」開催

重兵衛スポーツフィールド中台体育館では、「千葉県ダンススポーツ連盟 東支部」との共催により、新たに**社交ダンスの経験のない方を対象とした主催教室**を開催します。最近では、俳優の「竹内 涼真」「町田 啓太」が主演した^{ネットフリックス}NETFLIX映画「^{テンダンス}10DANCE」(*)により、若い方々の関心も高まっていることから、仕事帰りに参加できるよう毎月1回夜間も開催します。

※「10ダンス」は、ワルツやタンゴなどスタンダード5種目と、サンバやルンバなどラテンアメリカン5種目の合計10種目を踊る社交ダンスの競技

教室では、「公益社団法人日本ダンススポーツ連盟」の指導員資格を取得している女性講師が担当します。ぜひ、お気軽に社交ダンスを体験してみてください。



開催内容

1. 開催日：第1・3 水曜日 11時～正午、第2 木曜日 19時～20時を基本に開催

▶11時～正午 4/1.15 5/20.27 6/3.17 7/1.15.29 8/19 9/2.16 10/7.21 11/4.18 12/2.16
1/6.20 2/3.17 3/3.17

▶19時～20時 4/16 5/14 6/11 7/9 8/20 9/10 10/15 11/12 12/10 1/14 2/11 3/11

2. 場所：中台体育館 2階 剣道場

※アリーナ等で大会が開催される場合は開催日が変更されています

3. 参加費：市内居住者(在勤含)1回 500円、市外居住者1回 600円【定員20名】

4. 持ち物：ダンスシューズがなくても、厚手の靴下や踵^{かかと}のあるスリッパで踊ることが可能です(ゴム底の靴は利用できません)

5. 申込み：「成田市スポーツみどり振興財団」ホームページの主催教室の予約画面から新規の方は会員登録し、参加予約してください

面から新規の方は会員登録し、参加予約してください



(登録・予約)

社交ダンスの主な効果として

- ウォーキングやエアロビクス等と同様に有酸素運動であり、**心肺機能が向上**
- 全身の筋肉を使うので、**筋力・体幹の強化など身体機能が向上**
- ステップを覚えリズムに合わせ踊ることで、**脳の活性化やストレスが解消**

ご不明な点は、中台体育館 (0476-26-7251) までお問合せください