

大人のジャズダンス



ピラティスを取り入れたストレッチで体をほぐし、柔軟性と体幹を鍛えます。その後、ジャズダンスとしての基本となる動きから、リズムを付けていき曲に合わせて楽しく踊っていきます。スポーツクラブのスタジオで実施している流動的なレッスンと違い、基本の動作練習から、専門的な要素まで幅広く追求していき、初心者の方でも十分対応できるよう丁寧に指導致します。

講師/ 白井 美春
ジャズダンスインストラクター

曜日	時間		対象	会費
金曜日	10:30-12:00	90分	成人一般	月額 5,280円 (税込)
			クラブ会員	月額 1,980円 (税込)

◆ロッカー / 成人一般の方は5Fをご利用下さい。

※お正月・GW・祝日等で日程や回数に変更する場合があります。◆必要なもの / 運動できる格好

・室内シューズ・タオル等

◆場所 / センター内 4F 第2スタジオ

ご入会手続き	1,ご来館	2,ご入会手続き	入会申込書と口座振替依頼書にご記入して頂きます。
	直接ご来館下さい。 ご持参いただくもの ●預金口座 ●通帳届出印 ●初回月会費 ●入会金(3300円) ●初回事務手数料(2200円)		※次月会費は銀行口座からの引落としになります。 ※休館日(月末2日間)は受付できない場合があります。

 浜松スポーツセンター

浜松市東区宮竹町728番地 TEL/053-460-0100 FAX/053-461-9600

大人のジャズダンス

金曜日 10:30~12:00

2021年3月22日改定

	日	月	火	水	木	金	土
4月					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	

	日	月	火	水	木	金	土
5月							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

	日	月	火	水	木	金	土
6月			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

	日	月	火	水	木	金	土
7月					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

	日	月	火	水	木	金	土
8月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

	日	月	火	水	木	金	土
9月				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

	日	月	火	水	木	金	土
10月						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

	日	月	火	水	木	金	土
11月		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

	日	月	火	水	木	金	土
12月				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

	日	月	火	水	木	金	土
1月							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

	日	月	火	水	木	金	土
2月			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28					

	日	月	火	水	木	金	土
3月			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		