

日時 2026年3月20日 (金・祝)

人気の2教室がどなたでも参加しやすいイベントで初登場



① やさしい大人ダンス ② 痛みの予防改善メソッド



① やさしい大人ダンス 10:00~10:50

- ◆ダンスにチャレンジしたい!
- ◆はじめてダンスをするけど不安
- ◆みんな踊れて、私だけ踊れなかったらどうしょ・・・

形にとらわれずに楽しくダンスを踊る初心者向けの内容です♪

② 痛みの予防改善メソッド 11:00~11:50

腰痛・膝の痛みなどの予防と改善を徹底的に行います!



会場 小平市民総合体育館 1F スタジオ

講師：川勝 かおり

定員 各20名

参加費 各1,000円

対象 15歳以上の方 (中学生除く)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装、室内シューズ



申込み
方法

2026年3月1日(日) 10:00~
お電話又は直接窓口にてご予約ください
定員に空きがある場合は、当日でもご参加いただけます
開催当日に券売機で自主事業入金用証紙を購入して
窓口にお渡しください

こだいらパークコネクトグループ

042-343-1611

〒187-0025 東京都小平市津田町1-1-1

小平市民総合体育館