

社交ダンス体験ワークショップ

有酸素運動効果で心肺機能を高め、正しい姿勢を保ちながら踊ることで体幹やインナーマッスルを鍛え、腰痛や肩こりの改善にもつながります。また、音楽に合わせてステップを覚え、ペアと調和しながら踊ることは、認知症予防にも効果が期待され、コミュニケーション能力の向上や精神的な充足感も得られます。

開催日時

2026年1月24日(土) 10:00～12:00

2026年1月25日(日) 10:00～12:00

2026年1月31日(土) 10:00～12:00

2026年2月14日(土) 10:00～12:00

会場

カルッツかわさき（地階）研修室1・2

料金

各回 1000円／人

服装

動きやすい服装、タオル、着替え、室内履き

申込み・問合せ

川崎市ダンススポーツ連盟

080-5487-8948 はやし

