



☆ 優美なダンスでアンチエイジング! ☆

ベリーダンス講座

西公民館では初めての講座登場です!! ベリーダンスって、ちょっとハードル高いかも… いいえ! 基礎から丁寧に進みますので、ダンス経験のないかたでも大丈夫です(^^♪

ベリーダンスの文化、歴史を知り、実技ではしなやか曲線的、華麗な動きを体験していただきます。現在のベリーダンスはもともとは民族舞踊から発展したのですが、健康にも良いとされています。

皆様と楽しく、美しく健康的な自分づくりの場とさせていただきます。いかがでしょうか? 春に向けてアンチエイジング!

※西公民館で活動されているクラブの皆様にもご協力いただき、講座のお手伝いや演舞も予定しております

文化祭にも参加されました!!



講師: Nanae氏
(写真: 謝辞提供)

日 程	テーマ	内 容
2月2日(日)	①ストレッチ	①リンパを流し筋肉をほぐし、関節を稼働させます。美容と健康を意識した独自のウォームアップ。 ②ベリーダンス基本の練習。体のパーツごとに動かすことが特徴。腰、お腹、腕などそれぞれの動きを練習します。 ③基本の動きを組合わせていきます。 ④初心者向けの簡単な振り付けを練習。3分程度の曲ひとつの完成を目指します。
2月9日(日)	②基礎テクニック	
	③コンビネーション	
2月16日(日)	④振付	

♪時 間 午後2時から午後4時(受付開始:午後1時30分から)
♪場 所 西公民館(開催日により会場が変わります)
♪対 象 高校生から成人の女性(18歳以上の市内在住、在勤、在学のかた)
♪定 員 先着 14名(定員になり次第、受付終了となります)

ナ ナ エ
♪講 師 Nanae氏(ベリーダンススクール主宰)
♪ご協力 ベリーエンジェルズの皆様(西公民館活動団体)

♪参加費 無料、♪持ち物 運動ができる服装(Tシャツ・トレーニングウェア等、タオル、飲み物、《会場では裸足で講義を行いますので、冷える方はバレエシューズなど底が柔らかい靴をお持ちください》

♪お申込み 西公民館窓口またはお電話でお申込みください。
受付期間: 1月7日(火)午前9時30分から1月23日(木)まで
※受付時間: 公民館開館日の午前9時30分から午後5時まで

♪お問い合わせ 西公民館 048-251-3600



切り取り

令和6年度 西公民館主催講座「ベリーダンス講座」参加申込書

【参加者お名前】

令和 年 月 日

フリガナ		年齢(該当に○)
氏 名		10代 ・ 20代
電 話	()	30代 ・ 40代
住 所	〒 川口市	50代 ・ 60代以上

※本申込書に記入された個人情報につきましては、本講座以外の目的には使用いたしません。