



✿優美なダンスでアンチエイジング！✿

ベリーダンス講座

西公民館で人気の講座を開催!! 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(^_^)

ダンスの文化、歴史を知りながら、実技ではしなやかで曲線的、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ものですが、健康にも良いとされています。楽しく、美しく、健康的な自分づくりの場として参加されてみてはいかがでしょうか？

ベリーエンジェルズの皆さんによる演舞(西公民館文化祭にて)→



ベリーダンスを通じて皆さんと楽しい時間を過ごしたいと思っています(^_^)
皆様のご参加をお待ちしています！



講師：Nanae氏
(写真:ばんざん提供)

日 程	テ マ	内 容
3月22日 (日)	①ストレッチ ②基礎テクニック ③コンビネーション	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分程度の曲ひとつを完成を目指します。
3月29日 (日)	④振付	

♪時 間 午前10時から12時
♪場 所 西公民館 3階 会議室3号
♪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 (定員で受付終了となります)

♪講 師 ナナエ
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さん(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、冷えるかたは、
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:2月21日(土)から3月14日(土)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7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】

フリガナ		年齢	連絡先電話番号
氏名			
住所	〒 川口市		

※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。