スクエアダンス
ビギナーズ無料体験会

夜の部（3回開催　時間：19時～21時）

会　場：青森中央市民センター

開催日：2019年4月 9日・16日・23日（火曜日）

昼の部（3回開催　時間：10時～11時30分）

会　場：リンクモア平安閣市民ホール

開催日：2019年4月11日・18日・25日（木曜日）

※体験希望者は電話又はEmailで申し込みの上、動きやすい上履き持参でおいでください。見学も自由です。

- スクエアダンスは、アメリカ生まれの大衆文化で、世界各国で親しまれています。
- 指導者の掛け声（英語）に合わせ、何種類もの動きのパターンを踊る、ゲーム感覚のとてもさわやかで楽しいダンスです。
- 歩く動作が基本なので子供から高齢者まで幅広い世代が一緒に踊ることができます。
- コールを聴いて即興的に踊るので脳トレに最適、脳科学者もお薦めのダンスです。
- 有酸素運動なので楽しみながら脂肪燃焼も。

主　催：青森ゆララ スクエアダンスクラブ

連絡先：017-742-6705（石舘 愛子）

080-8212-0156（今 裕嗣）

Email:aomoriyurara@gmail.com

☆当クラブホームページ：https://aomoriyurara.web.fc2.com/
（検索キーワード：「青森ゆララ」）

☆スクエアダンス紹介動画：https://www.youtube.com/watch?v=fLZ3PTzROi0&t=94s
（検索キーワード：「スクエアダンス紹介by日本sd協会次世代育成小委員会」