



# Monthly Fitness Event



1月のお楽しみ  
フィットネスプログラム

無料

## 「ジャズダンス」

1月30日(水)

13:30~14:30

会場：小体育室

バレエの優美さとバランス感覚、ヒップホップのリズム感をうまく融合させたダンスです。今回は基本的なリズムの取り方やステップを練習し、最後は簡単な振り付けでジャズダンスを踊る予定です！  
初めての方もこの機会にぜひご参加ください！

持ち物：運動できる服装、タオル、蓋のついた飲み物、室内シューズ  
対 象：18歳以上の方(町田市内在住、在勤、在学の方)

- 直接会場へお越しください
- 安全上お子様の入室はできません
- 参加者多数の場合、人数を制限させていただく場合がございます