

羽センスなどの小道具を用いて踊ろう！

# ショーダンス

## 体験



## 2025年3月27日(木)

時間 ▶ 10:00~11:00 開場9:45

場所 ▶ 虎ノ門いきいきプラザ2階  
トレーニングルームフリースペース

対象 ▶ おおむね50歳以上の港区民

費用 ▶ 65歳以上 無料  
64歳以下 580円 (トレーニングルーム使用料)

定員 ▶ 10名 (抽選)

内容 ▶ ストレッチ/体幹トレーニング/ダンスに必要な部分を動かす/ウォーキング/ショーダンス  
キレイに見えるポージングや、ウォーキングも習得できます。

### 講師紹介

## 竹田 容子先生

- ▶ Yoko's burlesque dance 主宰
- ▶ ダンサー・振付師

テレビや舞台で活躍。タレントの指導や、プロデュースショーも手掛ける。



お申し込みについては裏面をご確認ください。