

羽センスなどの小道具を用いて踊ろう！

ショーダンス 教室



2025年7月3日～9月25日

毎週木曜日／全12回 ※7月10日は休講

時間	10:00～11:00 開場9:45～
場所	虎ノ門いきいきプラザ2階多目的室
対象	おおむね50歳以上の港区民
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
持ち物 ^他	動きやすい服装／室内用シューズ／フタができる飲み物／いきいきプラザ個人登録証

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。