



懐かしの

ディスコで

脳も体もいきいき♪

懐かしい
音楽で楽しく
リフレッシュ!

懐かしの昭和歌謡や
ディスコミュージックに
合わせて、楽しく体を
動かしましょう!

予定している曲

- ♪ セプテンバー
- ♪ ダンシング・ヒーロー
- ♪ め組のひと

など



ステップは簡単! みんなで楽しく踊りましょう♪

／ 立って踊れる方が対象です ／



日時

9月20日(日) 13:30~14:30

講師

小林 和佳子 氏

JWI認定フィットネスインストラクター

予約受付開始日

8月21日(金)

【予約・会場】

かけこまち七間町

☎ 電話: 054-204-1541

📍 住所: 静岡市葵区七間町5-8

受付時間: 9:00~18:00 (水・木曜、祝日休み)