

大人のための 健康リズムダンス

はじめての方大歓迎！

音楽に合わせて身体を動かして、脳も身体も健康的にリフレッシュ！
ダンスのステップにも挑戦してみよう！

日時：2024年 9月13日・10月11日・11月8日

各 金曜日

10:30~12:00

受講料：3,000円 【全3回】

場所：アルテベル（堺市立美原文化会館） 2F 音楽室1

定員：16人

持ち物：上履き・水分

※動きやすい服装でお越しください。（更衣室はありません。）

講師：MIKAN（ミカン）

～プロフィール～

各種カルチャースクール、ダンススタジオ、劇団などインストラクターとして活躍。
現在、定期レッスンやプライベートレッスン、イベント出演など中心に幅広く活動中。

ダンス！ダンス！



【応募方法】

普通はがきか、FAX・Eメールに①～⑥の必要事項をご記入のうえ下記までお送りください。
直接会館でも受付可。

①希望講座 ②住所(郵便番号) ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥何で知りましたか？

【応募締切】

8月23日(金)必着。

※応募者が少ない場合は、開講できない場合もあります。

ARTEBELL

アルテベル(堺市立美原文化会館) 〒587-0002 堺市美原区黒山167-1

TEL 072-363-6868 FAX 072-363-0070 メール mihara@mihara-hall.jp