

# ハワイアンダンス



手、足、からだ全体のしなやかな、そして優  
美なハワイの踊りを楽しんでみませんか？

年齢に関係なく、楽しみながら健康づくりが  
できます！

初心者の方でも大歓迎！！

日 程 . . . 令和8年4月10日～令和9年2月26日  
(金曜日・全21回)

時 間 . . . 13:30～14:45

場 所 . . . 5階マスカットホール

受講料 . . . 17,220円 (初回全納)

講 師 . . . 三上 智子先生  
須藤 かな先生

定 員 . . . 40名

締 切 . . . 3月23日 (月) **必着**

日程			
4月	10・24	10月	9・23
5月	8・22	11月	13・27
6月	12・26	12月	11・25
7月	10・24	1月	8・22
8月	28	2月	12・26
9月	11・25		

※この講座はどなたでも取り組んでいただけるよう初心者向けのプログラムになっています。

※この講座は皆様の健康寿命延伸・生活の質の向上を目的に行っています。

(健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことをいいます)

※裏面「お申込みにあたっての注意事項」を必ずご一読の上、ご応募くださいますようお願い申し上げます。

お申し込みについてはちらしの裏面をご覧ください。