

| ダンス    |  |               |
|--------|--|---------------|
|        | 日にち  | 時間            |
| 1      | <del>2/11(日)</del>   | <del>中止</del> |
| 2      | <del>3/25(日)</del>   | <del>中止</del> |
| 3      | <p style="text-align: center; color: red;">今期(4月まで)は、都合により中止いたします。</p>   |               |
| 4      |  |               |
| 会場     | 杉並区立高円寺障害者交流館  |               |
| 責任者    | 大須賀  |               |
| 指導者    | 大須賀  |               |
| マネージャー |  |               |
| 募集定員   | 定員なし   |               |
| 参加費    | 無料   |               |
| 交通     | <p>・杉並区立高円寺障害者交流館<br/>           (杉並区高円寺南2-24-18)<br/>           JR中央線「高円寺」徒歩10分<br/>           東京メトロ丸の内線「新高円寺」徒歩7分</p>                                      |               |
| 出欠連絡   | <p>月～金(10:00～17:00)<br/>           SON・東京 事務局 03-6380-3135</p>   |               |
| 服装 他   | <p>Tシャツなど動きやすい服装、<br/>           バレエシューズか上履きのようなものを<br/>           着用してください。</p>   |               |
| 備考     | <p>・呼吸法、ストレッチを取り入れて流行の曲を踊るダンスや、<br/>           初歩的なエアロビクスなどを行います。</p> <p>・年齢、性別、運動の得意不得意に関わらず、<br/>           誰でも楽しめるダンスです。</p> <p>・アスリートと一緒にファミリーも踊れます。</p> |               |