



社交ダンス入門

ダンスを始める方のために、パーティー
ダンスを踊りながらダンスの基本を学び
ます。

美しく踊るための姿勢、歩き方、リズム
のとり方など織り交ぜながら簡単なステ
ップを音楽に合わせて踊りましょう！

入門として、ジルバ、ブルース、ワルツ、
タンゴを取り上げます。



講師 たかはし ひろあき
高橋 宏明



JBDF 元プロラテンアメ
リカン A 級 / (公財) 日
本ボールルームダンス連
盟東部総局理事・審査員

1回目 ジルバ・ブルースの基礎
1/11 ダンスのマナーについて

2回目 ワルツ・タンゴの基礎
1/18 2人で組んで踊る

3回目 1~2回目の復習
1/25 リズムの取り方について

4回目 1~3回目の復習
2/1 バランスの取り方について

5回目 ダンスパーティー
2/8 ダンス音楽にのって楽しく踊る

いずれも**木曜日 19時~20時50分**

ダンスが踊れると樂しみ
ながら美容と若さが保て
ます！

企画運営 「千代田ダンスクラブ」サークル

会場 九段生涯学習館

対象 20歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方

定員 20名/男女各10名(締切り後、抽選の上、ハガキでご連絡) 参加費 2,500円(全5回分)

申込み 12月20日(水)17時までに、電話、ファックス、またはホームページより、九段生涯学習館まで

ファックスの場合 講座タイトル/氏名(ふりがな)/郵便番号・住所/電話番号/年齢/在勤・在学の方は勤務先・学校名を記載

- ◆お子さまの同伴はご遠慮いただいております。
- ◆天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。
- ◆ご本人さま以外の参加はお断りいたします。

九段生涯学習館ホームページ
はこちら！



主催
問合せ先



千代田区立

九段生涯学習館

こころを育み 明日へつなぐ

102-0074 千代田区九段南1-5-10

電話 03-3234-2841

FAX 03-3262-7460

HP <http://www.kudan-il.info/>