

はじめてのダンス&トレーニング

～K-POPで楽しく運動しよう～

日時：12月22日(火)11:20～12:35

場所：2F 会議室

対象者：中学生以上

参加費：620円

申込方法：先着順、電話または窓口にて受付

11月24日(火)～30日(月)まで区内優先期間、12月1日(火)以降区外可

持ち物：運動しやすい服装、室内履き、タオル、飲み物、マスク着用

タイムスケジュール

11:20～ イベント開始

✓W-UP

✓お腹・お尻・脚中心のトレーニング

✓ストレッチ

11:45～ K-POPのサビのみ練習

✓サビの振り付けを覚える

✓曲に合わせてゆっくり踊る

✓慣れたら繰り返し踊ってみる

12:15～ 曲に合わせて踊ってみる

12:25～ C-DOWN

ウエスト・お尻・お腹中心のトレーニング後、K-POPの曲のサビの部分だけ振り付けを練習します。かんたんな振り付けで初心者でも安心！

ソーシャルディスタンスを保ちながら一体感を楽しもう！！