

15 min

新しいスポーツに挑戦してみよう!

# チャレンジデー2017 5/31(水)実施



シニアのための  
全く新しいダンスプログラムを開発!!

ダンス未経験者でも大丈夫!!

50代〜80代の方でも  
安心してできる有酸素運動!!

ロコモ・メタボ・  
認知症予防にも効果的!!



ダンス  
SAMの健康イージーダンス

TRFのSAMさんが  
逗子アリーナにやってくる

# ダレデモdANCE SAMの健康イージーダンス

あの TRF のメンバーでダンスクリエイターの SAM さんが、医師や理学療法士の監修のもと、考案した健康若返りダンス。

インストラクターが運動性と安全性を兼ね備えたプログラムをレッスンします。50～80代の方の運動にピッタリです。

みんなで楽しく踊りましょう！

## チャレンジデー2017 イベント SAMさんが直接レクチャー

日時 平成29年5月31日（水） 15:30～17:30

場所 逗子アリーナ（2階サブアリーナ）

定員 先着100名（定員になり次第、締め切ります。）

申込 5月10日（水）から逗子アリーナにて受け付けます。  
窓口または電話（870-1296）にてお申し込みください。



## 定期教室 公認インストラクターがレクチャー

日時 平成29年6月22・29日、7月6・13・20日

木曜日 全5回 13:30～14:45

場所 逗子アリーナ（地下第1会議室）

費用 5,000円（5回分、税込み）\*初回までにお支払ください。

対象 18歳以上の方

定員 先着40名（定員になり次第、締め切ります。）

申込 5月10日（水）から逗子アリーナにて受け付けます。

窓口または電話（870-1296）にてお申し込みください。

**定期教室は、9月と1月にも開催します。**

逗子アリーナで行うこの事業は、下記の企業・団体の寄付を受けて、(公財)逗子市体育協会が実施します。

40th  
+U  
40th Anniversary

ウスイホーム 株式会社



ワコーインターナショナル 株式会社

株式会社 パブリックサービス

興和住宅販売 株式会社

医療法人社団 金子歯科医院

ライオンズクラブ国際協会 330-B 地区 逗子葉山ライオンズクラブ

有限会社 逗子不動産