

コース番号	B-16	提供企業・団体名	株式会社LEAP-A		
プログラム名	簡単リズムダンス (大人向け)		実施場所	室内(教室・体育館)	
<p>音楽に合わせて簡単なダンスでリズム感アップ。誰でも簡単にダンスを楽しめるプログラムです。</p> <p>約10年間のフィットネスインストラクター経験とNYでのラテンダンス経験を活かし、身体能力向上・機能改善・ストレス発散など(筋力トレーニングや有酸素運動をダンス内に組み込む)を狙いとしたプログラムを提供します。</p>	対象	大人	定員	10名以上	
	所要時間	30~40分 (応相談)	必要経費	無料	
	準備物	動きやすい服装でお願いします。			
	その他	実施日要相談			