

2024年第一回練習会

日時:2/28(水)9:00～11:00

場所:サードダンススクール

特別講師:トレーナー 大室泰三先生

タイムテーブル

9:00～10:30準備体操+サーキット2周

10:30～11:00ファイナル

サーキット・・・

自重トレーニング+1種目をラテンとスタンダードを交互に踊り込み

ファイナル・・・

5種目連続の踊り込み

まだまだ申し込みが少ない状況です。ラテン、ボールルーム共に出来るだけたくさんの皆様のご参加を宜しくお願い致します。

申し込みは、歩浜まで

LINE ID: pleoltypes7117

E-meil:kachihama@hotmail.com