

# 2024年第一回練習会 (ボールルーム&ラテン)

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

内容:JPCLのコンGRESを踏まえ、ボールルーム&ラテンでサーキットスタイルの踊り込みをやりたいと思います。

軽い運動(ジャンプやプッシュアップ等)をしたあと、1種目を1:30踊る形になります。それを5種目やります！

フィジカルを鍛えつつ、各々のクオリティーを上げるお手伝いが出来ればと思っております。

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: pleotypes7117

E-meil:kachihama@hotmail.com