



社交ダンスを始める方のための MDSF 養成教室

*MDSF・・・Machida Dance Sports Federation
(町田市ダンススポーツ連盟)の略称



町田市ダンススポーツ連盟QRコード

ダンスが楽しくなるための基本動作の練習教室です。
ダンスに必要な筋力をトレーニングします。
ダンスのマナー、エチケット、用語を習得します。

毎週 日曜日の午後・水曜日の夜 開講

**会場：日曜日は南成瀬小学校体育館。水曜日はわくわくプラザ、
木曾森野センター、なるせ駅前市民センター等で開催します。**

会場の都合により他の施設を利用することもありますので、スケジュール表で
確認願います。 [スケジュール表はこちらから](#)

講師：JDSF公認指導員が担当します。

受講料：500円（参加の都度お支払いいただきます）

参加資格…特にありません。初心者、基本を習得したい方が主体です。

コロナ感染予防のため参加人数に制限がありますので前もって参加申込みをお願いします。
当日、健康チェック表をご記入いただき受講いただくことになります。

指導内容：前半…基礎練習（エクササイズ中心）後半…スタンダードとラテンを交互に練習

*JDSF 教本の標準アマルガメーションに沿って指導します。

*マナーエチケット服装など基本的な事、及びステップ等の専門用語の教示

*ダンスパーティーの注意事項、競技種目・競技参加手順などの知識付与

いつまでも、若々しい身体と、柔軟な脳力を保つために、音楽に合わせて、
リズムよく、パートナーと共に優雅に踊る楽しみを味わってください！

参加申込み方法

普及部（田中）へ

メール・電話・ファックスで直接申し込みください。

メール：assist@aurora.ocn.ne.jp

電話：090-7231-5300（ショートメール可）

F A X：042-732-0862 随時受け付けます。

※スケジュール表は連盟のホームページ「サークル紹介・MDSF 養成教室」
から閲覧できます。

町田市ダンススポーツ連盟 普及部

090-7231-5300（田中）

