

基本ステップ♪  
初心者さんのためのダンス教室



# 楽しく踊ろう♪ ダンス☆ダンス



ラテンなど  
いろいろなステップで♪

ステップで  
代謝アップ♪

時 間：令和5年9月14日～12月21日（木曜日） 全12回  
10時00分～10時50分  
場 所：小金井市総合体育館 柔道場  
講 師：中嶋 一恵 先生 フィットネスインストラクター  
参 加 費：月額 3,300円（月3回）  
持 ち 物：動きやすい服装・タオル・水分補給の飲み物  
対 象：どなたでも参加できます  
定 員：20名（多数抽選）  
締 切：8月31日（木）

裸足で踊ろう👣

お申込みはHPの申込みフォームから、  
または、お電話にてご連絡ください

■主催：地域スポーツクラブ NPO法人 黄金井倶楽部

〒184-0005 桜町2-2-31 上水公園運動施設管理棟内  
（月～金9～17時／土・日・祝日・第1月曜休業）

☎：042(406)2280 FAX：042(406)290

HP：<http://koganei-club.com/index.html>

■後援：小金井市教育委員会



HP お申込みフォームより



Instagram

npokoganeiclub

令和5年度 楽しく踊ろうダンス・ダンス 開催日

<総合体育館 柔道場/月3回木曜日 10:00~10:50>

\*感染症拡大の状況によっては時間変更あり

4 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8 月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

※ 8/11~17は事務局は夏休みです

10 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

令和6年 1 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

14 レッスン開催日

4 総合体育館・事務局休館日

22 日曜・祝日