

まちづくりはダンスから!

あなたのライフスタイルに合わせた4つのダンスプログラム



avex lifedesign method

エイベックス ライフデザイン メソッド

bambeat!

DANCE BOX

cotsumic

TRF EZ DO
イージードゥダンスサイズ
DANCERCIZE



皆さんが知っている曲で楽しくダンスを始めたい!という想いでエイベックスライフデザインメソッドの4つのダンスプログラムから2つのプログラムでイベント行います。

平成31年1月27日(日) 清水ナショナルトレーニングセンター(清水区) **J-STEP** 開催! **詳細申込方法は裏面!**

平成31年2月17日(日) コミュニティホール七間町(葵区) **MIRALE 977** コミュニティホール七間町 開催!



avex lifedesign method

エイベックスがお届けするダンスプログラムパッケージ「avex Lifedesign Method」。各年代ごとの方が楽しみながら初めてでも気軽にダンスに触れることができる内容になっています。

avexの楽曲を使ったダンスプログラム

DANCE BOX

ダンスボックス

avexの楽曲を使ったダンスの振付を楽しむクラスです。みんなの知っている曲で踊るから楽しいこと間違いなし!



親子/中・高・大学生

https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=4m75yK9RRTI



ダンスボックス 実施内容

初心者歓迎! avex公認のインストラクターが講師です。皆が知っているあの曲を皆で楽しく踊りましょう!

J-STEP

清水ナショナルトレーニングセンター

- 実施日 : 2019年1月27日 (日)
- 時間 : ①小学生を含む親子 13:30~14:20
②中・高・大学生 14:30~15:20
- 会場 : 清水ナショナルトレーニングセンター 清水区山切1487-1 Tel:054-371-9000
- 定員 : ①親子70組/②100名
- 参加費 : ①親500円・子300円
②1人500円
- 2018年12月10日9時より申込開始
お申込先着順

参加者へ限定グッズプレゼント!

コミュニティホール七間町

- 実施日 : 2019年2月17日 (日)
- 時間 : ①小学生を含む親子 11:00~11:50
②中・高・大学生 13:30~14:20
- 会場 : コミュニティホール七間町 葵区七間町12-4 Tel:054-270-8991
- 定員 : ①親子30組/②50名
- 参加費 : ①親500円・子300円
②1人500円
- 2019年1月7日9時より申込開始
お申込先着順

参加者へ限定グッズプレゼント!

TRFの楽曲を使ったエクササイズプログラム

TRF EZ DO DANCERCIZE

イージー・ドゥ・ダンスサイズ

イージー・ドゥ・ダンスサイズ

DVD『TRF イージー・ドゥ・ダンスサイズ』を、プログラムにアレンジしたものです。ダンス初心者でも簡単に始められ、エクササイズをしながらダンスも身につけることができます。



18歳以上

<https://youtu.be/DPYKEJFxxqs>



イージー・ドゥ・ダンスサイズ 実施内容

初心者歓迎! avex公認のインストラクターが講師です。あの名曲のダンスをマスターしましょう。

J-STEP

清水ナショナルトレーニングセンター

- 実施日 2019年1月27日 (日)
- 時間 : ③18歳以上 15:30~16:30
- 会場 : 清水ナショナルトレーニングセンター 清水区山切1487-1 Tel:054-371-9000
- 定員 : 100名
- 参加費 : 500円
- 2018年12月10日9時より申込開始
お申込先着順

参加者へ限定グッズプレゼント!

コミュニティホール七間町

- 実施日 2019年2月17日 (日)
- 時間 : ③18歳以上 15:00~16:00
- 会場 : コミュニティホール七間町 葵区七間町12-4 Tel:054-270-8991
- 定員 : 50名
- 参加費 : 500円
- 2019年1月7日9時より申込開始
お申込先着順

参加者へ限定グッズプレゼント!

bambeat!

バンビート!

からだ・あたま・こころを育む「bambeat!」ツールを使ったダンスで、頭の先から足の先まで動かし全身運動、表現力や柔軟性、バランス力を育みます!



0歳~3歳

※今回のイベントではバンビートはございません。

cotsumic

コツミック

産後の今が一番チャンス! 体型を戻すにはまずは骨盤から。赤ちゃんと一緒に参加できる産後のママ向け骨盤矯正プログラム。



産後のママとその子ども

※今回のイベントではコツミックはございません。

申し込み方法



- ① スマートフォンの方
←QRコードを読み取りお申込フォームからお申込み下さい。
- ② パソコンからお申込の方
URL:<https://s-ppc.com/avexevent.html>

■ お問い合わせ
(公財)静岡市まちづくり公社
電話 054-255-8919