

アイドルダンスで リフレッシュ！

日時

2025年10月21日（火）
18：45～20：15

日々の運動不足を楽しく解消しませんか？

SNS で流行っている大人気アイドルの振付を、楽しみながら踊ることができるダンスレッスンです。

もちろんダンス初心者も大歓迎！

最近身体を動かせていないけど、筋トレやランニングは続かない・・・という方も、ぜひご参加ください。

♡曲名はHPでご確認ください！

会 場 東京体育館 サブアリーナ（JR 総武線「千駄ヶ谷駅」徒歩1分 / 都営大江戸線 A4 出口徒歩1分）

定 員 60 名（定員になり次第締切）

参加費 1,000 円

対 象 本内容に興味のある高校生以上の女性（初心者大歓迎）

持ち物 運動のできる服装、室内用シューズ（靴底が紺色か白色）、タオル、飲料



講師

Ayaka

ダンス歴 16 年、様々な著名アーティストのバックダンサーを務めた経歴を持つ。
スクールでは、キッズや初心者対象のレッスンを受け持っており、ダンスが初めての方でも
安心してご参加いただけます！テレビやお店で聴いたことがあるあの曲を
思い切り踊ってストレス発散しましょう！！

申し込み受付



【インターネット】

<https://smilesports.jp>

スマイルスポーツ HP を経由して「Peatix」からお申込みください。

【電話】平日 10:00～17:00

0120-612-001 携帯電話からは 03-6380-4243 まで

東京のスポーツ案内サイト

SPOPITA

スポビタ

「スポーツしたい！」をアシストする

スポーツ案内サイト

