

ステップで楽しく！

健康タップダンス！

The TAPdance?

タップダンサー！中野ブラザーズ直伝『座タップダンス健康法』

若々しく

瑞々しく

美しく

座タップで

健康長寿！

▼お気軽にお問い合わせください！

✉ info@nakanobros-tda.com

☎ 03-6231-9005 (事務局)

ワークショップ
出張レッスン
随時受付中!!!



中野章三(81)

©2017 nakanobros-tda

座タップダンス

検索



現役最高齢！のタップダンサー中野ブラザーズがお届けする
座って踊る【座タップダンス健康法】

往年の映画音楽や昭和歌謡のリズムに乗って、

中野流のエレガントなタップダンスを踊りませんか？

ストレッチ運動から筋トレまで、座って無理なく全身運動！

高齢者の介護予防に、ダイエットに、美容に、お仲間づくりに。

【座タップダンス健康法】でいつまでも若々しく健康長寿に！



≫高齢者施設へのお出張レッスン！



≫カルチャー教室でのレッスン！



≫自治体や企業イベントへの出演

調布市仙川

スタジオ GUFFAW で

レギュラークラス開講!!!

【日程】第1・3金曜日 11:15 ~ 12:15

詳しくは
裏面で!!!



公認インストラクター-みき

調布市仙川 スタジオ GUFFAW で

「座タップダンス健康法」レギュラークラス開講!!!



座タップダンス健康法
公認インストラクター みき先生
(第1期インストラクター)

〈日時〉第1・第3金曜日 11:15 ~ 12:15

〈講師〉みき

〈対象〉年齢問わず

〈料金〉現金 2,300 円 / 回 カード 2 マス

初回体験レッスンは 500 円で受講できます。

〈持物〉動きやすい服装、室内履きの運動靴、タオル、飲み物

〈内容〉イスに座りながらストレッチをして、タップダンスの基礎の動きを音楽に合わせてゆっくりおこないます。

〈お申し込み・お問合せ〉

HP のお問い合わせフォーム or 下記メールより受け付けています。

HP : <https://www.guffaw.info>

メール : studio.guffaw@gmail.com

◆スタジオ GUFFAW

東京都調布市仙川町 1-15-1 坂口仙川ビル 2 階 D 室
仙川駅出て直進。QueensISETAN さんを超えて右折。
仙川商店街を左折。数メートルで左手側に坂口ビル。
ビル右の白い階段を登り右奥が GUFFAW。



はじめはイスに座りながらストレッチを行います。
その後、タップダンスの基礎となるステップを練習し
最後に曲に合わせてタップステップで踊ります。
ダンスをしたことがない方、最近運動不足な方、
足腰が弱ってきた方など、年齢問わず、どなたでも
お気軽に参加ください!

