ダンスフィットネス

## Salsation with SATOMI

様々な国の音楽を用いて音を感じ、日常的に使われる筋肉を機能的に動かしながら曲を表現し、体幹もきたえていくことのできる新感覚のダンスフィットネスです。ダンス経験がなくても老若男女、みなさんに楽しんでいただいております。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 活動場所 | 岩沼西コミュニティセンター | | |
| 活動日時 | 毎週木曜日 19:30～20:30 | | |
| 連絡先 | 荒木 里美 | | |
| | ☎ | 📱 090-2605-8069 | |
| | ✉ madam3103@icloud.com | | |
| 入会条件 | 医者に運動をとめられてない方 | 入会金 | なし |
| 会　費 | 運営協力費(毎回)800円 | 見 学 | 可 |
| その他経費など | なし | | |

会員も随時募集中です。飛び込みのご参加も受付けておりますので、シューズ、ドリンク、タオルお持ちくださいね！

カントリーダンス

## Dancing Rock

ストレッチ体操とカントリーダンスの練習。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 活動場所 | 岩沼西コミュニティセンター | | |
| 活動日時 | 第1･3 火曜日 13:30～15:30 | | |
| 連絡先 | 藤原 和枝 | | |
| | ☎0223-24-4130 | 📱 | |
| | ✉ | | |
| 入会条件 | なし | 入会金 | なし |
| 会　費 | 月額 2,000円 | 見 学 | 可 |
| その他経費など | 会場使用料として年額 2,500円 | | |

カントリーダンスとは、ステップを踏みながら方向を変えて踊るダンスです。カントリーミュージックはもちろんオールディーズ、ポップスなど様々な曲で踊っています。

レクリエーションダンス

## ドリーム･ポケット

健康増進のため音楽にあわせて体を動かして踊っています。依頼をいただければ出前でダンスを披露したり、一緒に踊ったりすることも引き受けます。お気軽にご連絡ください。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 活動場所 | 岩沼西コミュニティセンター | | |
| 活動日時 | 第1･第3 月曜日 13:30～15:30 | | |
| 連絡先 | 斎 登美子 | | |
| | ☎0223-22-4578 | 📱 | |
| | ✉ | | |
| 入会条件 | なし | 入会金 | なし |
| 会　費 | 年額 6,000円 | 見 学 | 可 |
| その他経費など | なし | | |

健康増進のため体を動かしてみたいと思っている方、一緒に楽しく踊りませんか。会員も募集しております。見学はいつでもできます。

踊 り

## 岩沼･安来節会

健康増進のため、正調安来節踊りを会員と楽しくやっております。依頼があれば出前で踊りを発表したいと思います。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 活動場所 | ハナトピア岩沼 | | |
| 活動日時 | 第1木曜日 | | |
| 連絡先 | 鈴木 とし子 | | |
| | ☎0223-24-1486 | 📱 | |
| | ✉ | | |
| 入会条件 | なし | 入会金 | 500円 |
| 会　費 | なし | 見 学 | 可 |
| その他経費など | 必要な時 500円 | | |

島根県民謡、安来節に合わせ、どじょうすくい踊りをやっております。健康体操にとてもよいですよ。

社交ダンス

## D.S.スマイル

ラテンダンスプロ佐藤昭先生(第 2、第 4 月曜日担当)、モダンダンス相原純一先生(第 1、第 3 月曜日担当)。DS スマイル主催ダンス交流会年 1 回あり。新年会、暑気払い、女子会(年数回)あり。初心者も歓迎！体の体操頭の体操！健康、長生き、Shall We Dance!!

| | | | |
|---|---|---|---|
| 活動場所 | 勤労者活動センター | | |
| 活動日時 | 毎週月曜日 14:00～15:30 | | |
| 連絡先 | 国井 真一 | | |
| | ☎0223-22-2864 | 📱 | |
| | ✉ | | |
| 入会条件 | なし | 入会金 | 1,000 円 |
| 会　費 | 月額 2,000 円 | 見 学 | 可 |
| その他経費など | なし | | |

社交ダンス

## 岩沼社交ダンス研究会

初級～中級の社交ダンスレッスンです。会員の年齢は60代～80代です。いつでも入会できます。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 活動場所 | 農村環境改善センター | | |
| 活動日時 | 第1･3 水曜日 19:00～21:00 | | |
| 連絡先 | 亀山 巌 | | |
| | ☎0223-23-6025 | 📱 | |
| | ✉ | | |
| 入会条件 | なし | 入会金 | なし |
| 会　費 | 月額 1,000 円 | 見 学 | 可 |
| その他経費など | なし | | |

社交ダンス初めての方、歓迎します。

フラダンス

## 岩沼フラサークル　アロアロ

健康増進のため音楽に合わせて皆んなで仲良く笑顔でフラダンスを行っています。会員も随時募集しています！お気軽に練習を見学に来てください。ご連絡をお待ちしております！

| | | | |
|---|---|---|---|
| 活動場所 | 中央公民館 | | |
| 活動日時 | 第 1･第 2･第 3 火曜日 13:30～15:00 | | |
| 連絡先 | 平井 諭里子 | | |
| | ☎ | 📱 080-3330-3284 | |
| | ✉ rino209@ymobile.jp | | |
| 入会条件 | 女性限定。年齢は問いません。 | 入会金 | 1,000 円 |
| 会　費 | 月額 1,500 円 | 見 学 | 可 |
| その他経費など | なし | | |

この頃ちょっと運動不足かな～と気になっている方、おしゃべりや筋肉の衰えなどゆっくり優しく体を動かしてみてはいかがですか。ご連絡をお待ちしています！見学の前に連絡をお願いします。

創作ダンス

## ステップ＆ステップ

運動不足やストレスを解消し楽しくレッスンしています。いわぬま市民交流フェスティバルなど地域の行事にも参加、協力しています。ボランティア活動も行っています。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 活動場所 | 中央公民館 | | |
| 活動日時 | 毎週木曜日 13:30～15:30 | | |
| 連絡先 | 長田 富子 | | |
| | ☎0223-22-3724 | 📱 | |
| | ✉ | | |
| 入会条件 | なし | 入会金 | なし |
| 会　費 | 月額 2,000 円 | 見 学 | 可 |
| その他経費など | なし | | |

昔懐かしい曲、演歌、ポップスなど、楽しく踊っています。見学はいつでもどうぞ!!

ズンバ

## AO☆ZORA

月曜の夜に活動をしている AO☆ZORA です。
ZUMBA を通して体を動かし楽しくいい汗かいてます。
初めての方歓迎一緒におどりましょう。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 活動場所 | いわぬま市民交流プラザ | | |
| 活動日時 | 月3回　月曜日 19:30～20:30 | | |
| 連絡先 | 田中 玲子 | | |
| | ☎ | 📱 080-6020-2840 | |
| | ✉ oibuu@me.com | | |
| 入会条件 | なし | 入会金 | なし |
| 会　費 | 月額 600円 | 見 学 | 可 |
| その他経費など | なし | | |

レクリエーションダンス

## グリーンサークル

ポップスから演歌まで多彩なジャンルの曲に合わせその場で覚えられる振り付けの踊りを楽しんでおります。性別年齢を問わず誰でも親しむことができます。要望があれば出前でダンスを披露したり、一緒に踊ったりすることもできます。お気軽にご連絡ください。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 活動場所 | いわぬま市民交流プラザ、中央公民館 | | |
| 活動日時 | 第 3 金曜日 13:30～15:30 | | |
| 連絡先 | 斎 登美子 | | |
| | ☎0223-22-4578 | 📱 | |
| | ✉ | | |
| 入会条件 | なし | 入会金 | なし |
| 会　費 | 年額 4,000 円 | 見 学 | 可 |
| その他経費など | なし | | |

健康増進のため体を動かしてみたいと思っている方、ぜひ一度見学においで下さい。会員も募集しております。
連絡お待ちしております。

ダンス(よさこい)

## Smile for Iwanuma

鳴子を使用したよさこい踊りを中心に音楽に合わせてどなたでも楽しめる簡単ダンスを行っています。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 活動場所 | 玉浦コミュニティセンター | | |
| 活動日時 | 月 1 回 19:15～20:15 | | |
| 連絡先 | 菅原　美佳 | | |
| | ☎ | 📱 080-1659-1990 | |
| | ✉ | | |
| 入会条件 | なし | 入会金 | なし |
| 会　費 | 1 回 1,000 円 | 見 学 | 可 |
| その他経費など | 都度の支払いです | | |

簡単、楽しい、元気になる!!よさこい踊りをしてみたい方、一緒にみちのく YOSAKOI まつりに出ましょう！
連絡をお待ちしています。新メンバー募集中!!

フォークダンス

## 岩沼フォークダンスサークル

週 1 回集まって世界各国のフォークダンスを踊り楽しんでいます。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 活動場所 | 勤労者活動センター | | |
| 活動日時 | 第 1･3 木曜日　9:30～12:00<br>第 2･4 木曜日 13:00～15:30 | | |
| 連絡先 | 宍戸　みち子 | | |
| | ☎0223-29-2243 | 📱 | |
| | ✉ | | |
| 入会条件 | フォークダンスの経験者 | 入会金 | 1,000 円 |
| 会　費 | 月額 1,500 円 | 見 学 | 可 |
| その他経費など | | | |