



## 第1回フィットネスダンスフェスティバルIN長崎

- 開催日 平成24年3月10日(土)
- 時間 13:00~16:00(12:30受付)
- 場所 長崎市民会館 3階 競技場
- 定員 100名(定員になり次第締め切り)
- 参加料 無料 対象者 運動したい方誰でもOK
- 持ち物 運動用シューズ・タオル・水

### プログラム

- 13:00 開会式
- 13:05 運動と健康づくり講演 長崎大学医学部保健学科 中垣内真樹准教授
- 13:40 愛好者によるデモンストレーション
- 14:00 フィットネスダンス公開レッスン  
ひばりエクササイズその他 迎 講師  
(手のひらを太陽に・川の流れのように)  
EXILEでダンス(WON'T BE LONG) 稲葉 講師  
Jポップでエアロビクス 山ノ内 講師
- 16:00 閉会
- 申し込み方法 往復はがき  
住所・氏名・年齢・参加人数記載 J A F A 会員の方はその旨記載  
〒852-8156 長崎市赤迫1-2-7-903  
フィットネスダンスフェスティバルIN長崎実行委員会 藤 島
- お問い合わせ先 携帯電話 090-7537-0782(1月~3月迄)
- 後援 (社)日本フィットネス協会  
長崎市・長崎市教育委員会・長崎市社会福祉協議会
- 協賛 味の素・明治

