



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」。
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の楽曲を使った全10回完結型のダンスプログラム

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！

小学生クラス



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。

一般クラス



DANCE BOX

- 対象：小学生
- 開講時間：18:15～19:15
- 受講料：8,000円
- 定員：20名

TRF EZ DO DANCERCIZE

- 対象：一般
- 開講時間：19:45～20:45
- 受講料：8,000円
- 定員：20名

○ 開講日（全月曜日・計10回）

9/11、25、10/23、11/13、27、12/11、25、
1/22、2/26、3/11

■ 申込方法

電話または窓口（先着順）

名古屋市中スポーツセンター



指定管理者:(公財)名古屋市教育スポーツ協会

〒460-0008 名古屋市中区栄一丁目30番10号

電話:052-232-2327 FAX:052-232-2364

https://www.nespa.or.jp/facility/naka_sc/