

気軽にできる
有酸素運動！
頭も体も
アンチエイジング！

2026年秋・無料体験会開催

無料体験参加
大歓迎！

初めてでも楽しい

無料体験会開催

2026 / 9 / 12 (土)

- ①スクエアダンス (12:30受付開始)
13:00~15:00
- ②カントリーダンス (14:30受付開始)
15:00~16:00

スクエアダンスはアメリカ生まれの歩くダンスです。8人で手を取り合って軽快な音楽にあわせて踊ります。健康のために軽い運動をしたいと考えている方、是非ご参加ください。

ダンス動画



POINT 1 /

歩ければ参加可能

派手な動きや早い動作はありません。歩きながら手を差し出すような動作が基本となります。



POINT 2 /

フォローが充実

男女2人のペアが4組の8人で踊ります。初心者以外の方がフォローをしますので安心です。



POINT 3 /

いつまでも飽きない

音楽にあわせた指示で動くので手順が決まっていません。即興性が高く頭の運動になります。

会費 無料

対象 どなたでも参加いただけます

服装 服装自由・歩きやすい靴

申込方法 直接会場へお越しください

会場 パシフィコ横浜ノース 3階 (詳しくは裏面参照)

〒220-0012神奈川県横浜市西区みなとみらい1丁目1-2

主催：日本スクエアダンス協会

☎ 03-6240-6560

後援：スポーツ庁・横浜市・公社) 日本フォークダンス連盟

受付時間：10:00~17:00
[土・日・祝日を除く]



会場

■ パシフィコ横浜ノース

〒220-0012神奈川県横浜市西区みなとみらい1丁目1-2

TEL 045-211-4393

URL: <https://www.pacifico.co.jp/access>



横浜地下鉄「みなとみらい駅」から徒歩5分

「2番出口 (いちよう通り口)」より、けいゆう病院方面へお進みください。

JR「桜木町駅」から徒歩12分



MAP