リフレッシュダンス教室A・B

講師の笑顔とダンスで元気になれる！

ゆっくりとした音楽に合わせて準備運動をし、
簡単な動きを組み合わせたリズムダンスを
行います。
他にも自宅でもできる筋力トレーニングを
行っていきます。

30～70代の女性に人気のある教室です。

●日　時　　A　9：30～10：30　　水曜日
　　B　10：40～11：40　　（各全10回）
※コースをまたいでの受講はできません

●講　師　石黒 恵子 先生（フィットネスインストラクター）

●定　員　各35名

●受講料　各5,500円

日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
4月12日	4月19日	4月26日	5月10日	5月17日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
5月24日	5月31日	6月 7日	6月14日	6月21日

申込日：令和5年3月29日（水）10：30～10：45

●申込み当日に来られない方は往復はがきでの仮申し込みが可能です。（3/28必着）
抽選になった場合は当日会場にいらした方が優先になります。
空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、教室を変更・中止する場合があります。
最新の情報はホームページをご覧いただくか、お電話にてお問い合わせください。

主催　一宮スポーツ文化センター　指定管理者　0586-24-1881　https://www.supobun.or.jp