

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 ※当館主催の教室は教室傷害保険に加入しております。

日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
9月14日	9月21日	9月28日	10月5日	10月12日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
10月19日	10月26日	11月 2日	11月9日	11月16日

申込日：令和4年8月31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。(8/30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ください。お電話にてお問い合わせください。

