

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
9月13日	9月20日	9月27日	10月4日	10月11日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
10月18日	10月25日	11月1日	11月8日	11月15日

申込日：令和5年8月30日（水）10：30～10：45

※10：30～10：45に整理券を配布、10：45から説明開始

※電話での予約・申込はできません。

●当日会場に来られない方は往復ハガキでの仮申込が可能です。(8/29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。

