

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10日	4月17日	4月24日	5月1日	5月8日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日

申込日：令和6年3月27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。(3/26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。

