

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11日	9月18日	9月25日	10月2日	10月9日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月13日

申込日：令和6年8月28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

※お電話での予約・申込はできません。

※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。

※当日会場に来られない方は往復はがき、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。(8/27必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

