

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6,000円 今回から、受講料の価格改定をさせていただきます。

日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
4月9日	4月16日	4月23日	4月30日	5月7日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
5月14日	5月21日	5月28日	6月4日	6月11日

申込日：令和7年3月19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。(3/18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。

一宮スポーツ文化センター
☎ 0586-24-1881

公式HP



公式LINE



Instagram

