

2019年度 第2期 豊見城市民体育館 ダンス&ストレッチ教室

音楽に合わせて 簡単なステップやポーズで楽しくダンスをします！
普段使わない筋肉を使ったり、ポージングやウォーキングで
体のラインを意識する為、自然と引き締まった体になります！

【 全10回コース・金曜日 】

■ 実施日程

■ 予備日

9月

10月

11月

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

①9/6

②9/13

③9/20

④9/27

⑤10/4

⑥10/11

⑦10/18

⑧11/25

⑨11/1

⑩11/8

予備日

11/15

11/22

11/29

12/20

【時 間】 9:45 ~ 11:45

【場 所】 多目的室

【定 員】 15名（先着）

【対 象】 成人

【講 師】 **Na o** ①ミセスジャパン2019沖縄大会ヤングミセス部門グランプリ。
(ナオ) ②桑田佳祐・TUBE、ツアーダンサー。島谷ひとみPV、TV等に出演。

【受講料】 5,000円（保険料込み）

【申込期間】 7/10開始

※受付時間：9:00~21:00（火曜休館）
※火曜が祝日の場合は開館し、翌平日が休館となります。

【留意事項】

- (1) 受講中の傷害については、レク傷害保険で取り扱います。
- (2) 運動にふさわしい服装で受講して下さい。
- (3) 申込者が少数の場合は開講を取りやめます。
- (4) 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。
- (5) 携行品 — ヨガマット・運動着・室内シューズ
- (6) 台風接近時《強風注意報含む》は延期する場合がございます。
※電話連絡は致しませんので、ホームページまたはお電話にてご確認下さい。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL: 098(850)1550