

平成30年度 第3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】

1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	31		

2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		

3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
31						

■ 実施日程

■ 予備日

①1/11

②1/25

③2/1

④2/8

⑤2/15

⑥2/22

⑦3/1

⑧3/8

⑨3/15

⑩3/22

予備日

3/29

【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 （桑田桂祐・TUBE、ツアーダンサー。島谷ひとみPV、TV等に出演。）
（ナオ）

【受講料】 5,000円（保険料込み）

【申込期間】 11/14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