

平成30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

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						

10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			

11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	

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	31					

① 9/14

② 9/21

③ 9/28

④ 10/5

⑤ 10/12

⑥ 10/19

⑦ 10/26

⑧ 11/9

⑨ 11/30

⑩ 11/30

予備日

12/14

12/21

【時間】 9:45 ~ 11:45

【場所】 多目的室

【定員】 15名(先着)

【対象】 成人

【講師】 Nao (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】 7/11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