

2019年度 第1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

5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	

6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						

7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			

8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 5/10

② 5/17

③ 5/24

④ 5/31

⑤ 6/14

⑥ 6/21

⑦ 6/28

⑧ 7/5

⑨ 7/12

⑩ 7/19

予備日

7/26

8/2

【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 (桑田佳祐・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】 4/10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