

★ みんな初心者! みんなで楽しく!

ストレッチ&ダンス

ストレッチで体づくり、ダンスで全身運動、全部やって1時間♪
「舞台上」「楽しく」「にぎやかに」いい汗をかけるクラスです
今期のテーマは「憧れのバレエ」

はじめてさん向けで、10代～70代以上の方が、一緒に参加しています。

開講中の講座が見学できます。(12/13.12/20 実施)
お気軽にお問い合わせください!

日 時：平成30年1月10日、17日、24日、31日
2月7日、14日、21日、28日
3月7日、14日(予備日：3月28日)
全て水曜日 19時～20時

会 場：住吉区民センター 大ホールの舞台

対 象：10歳以上の女性 40名(要事前申し込み・先着順)
小学生は保護者も一緒に参加して下さい。

持ち物：動きやすい服装 講座中に裸足になることがあります

参加費：5,000円(全10回分)

申込み：来館申込 12月6日(水) 11時より

(翌7日よりFAX・メールの申込み受け付け開始。
来館以外のお申込みの方は区民センターHPをご覧ください)
開始2時間前に暴風警報が発令された場合は、講座を中止します。
申し込み後のキャンセルは、必ずご連絡頂きますようお願いいたします。



講師：増田倫子(CORE STUDIO 主宰)
FTPピラティスインストラクター
健康管理士一般指導員

女性限定だからこそできる、お悩みに応える運動をしていきます
カラダとココロと笑いのツボを決して外さない!
めっちゃおもしろい指導が大好評♪クラス中は笑い声が響いています