

汗かきダイエットクラス ★ 夜バシエ ★

★ 「舞台上」「楽しく」「にぎやかに」いい汗を、たっぷり！
ダンスの基本、モダンバレエを取り入れた元気になれるエクササイズ！
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。

(2月21日～3月28日の水曜日 19時～20時実施)

お気軽にお問い合わせください！

日時：平成30年4月4日、11日、18日、25日
5月9日、16日、23日、30日
6月6日、13日、20日(予備日：6月27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：小学生以上の女性 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：5,500円(全11回分)

申込み：来館申込 3月10日(土) 11時より

(翌11日よりFAX・メールの申込み受付け開始。

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