

汗かきダイエットクラス

夜ハシエ

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

(5月23日～6月20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！

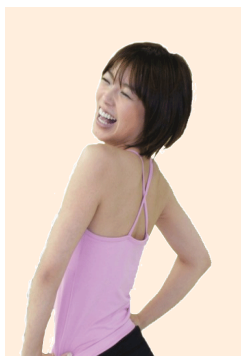
日時：平成30年7月11日、18日、25日
8月1日、8日、22日、29日
9月5日、12日、19日(予備日：9月26日)
全て水曜日 19時～20時

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：5,000円(全10回分)

申込み：来館申込 5月23日(水) 11時より
(翌24日よりFAX・メールの受付開始。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。
講座の様子を撮影した写真は、区民センターの活動を地域の皆様に知ってもらうためにHPやTwitterで使用する場合があります。予めご了承ください。



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