

ダンシングフィット

今日よりも若く!! 昨日よりも大好きな自分に!! 10年後も20年後も健康で若々しく、
すごせる体力と、基礎代謝をUPする教室です。初心者さんでも大丈夫!! 長く
続けていくことで新しい自分の発見。チャレンジすることで、前向きな思考、
継続することで成長する自分に進化しつづけたいと思いませんか?
流行の曲から懐かしい曲、洋楽などをとり入れ世代を問わず前向きに楽しんで
いただける教室づくりを目指します。



講師

Yuki

Zumba®Goldインストラクター

Zumba®fitnessインストラクター

介護専門レクリエーション指導者

開催日

12:30～13:30

4月10日、24日、5月8日、22日

6月12日、26日、

会場

真正スポーツセンター

ミーティングルーム

服装・持ち物

運動の出来る服装、飲み物

受講料

全6回 2000円

会員、非会員に関係なくどなたでも参加OK! 申込者が5人未満の場合は
開講されません。

お申込み、お問い合わせは

本巢市小柿368-3 真正スポーツセンター

スポーツクラブもとす事務局

Tel 058(320)4540 Fax 058(320)4546

火曜～金曜 10:30～19:30 祝祭日・真正スポーツセンター休館日はお休み

その他のお問い合わせは 本巢市教育委員会社会教育課(323)7764

