

新規講座としてスタートします！

ダンシングフィット

教室から健康増進講座になりました！ 回数券も可

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する講座です。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
いただける講座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 第2・4木曜日

12:45~13:45

10/9・23 11/13・27 12/11・18

1/8・22 2/12・26 3/5・12

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 会員 1回 300円

非会員 1回 600円

本巢市内外どなたでも参加OK！

お申込み、お問い合わせ

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



