

# 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



