

ダンス&エクササイズ

リズムに合わせてダンスを楽しみながら、
一緒にエクササイズを行いませんか？

未経験もシニアの方も大歓迎！優しく楽しく丁寧に指導します！！

日時：9月18日(月) 9:30-10:30

場所：垂水体育館 第2体育室

担当：東 美香(ひがし みか)先生

定員：20名(先着順)

対象：幼児・16歳以上の方



参加費：1人500円

持ち物：動ける服装・室内シューズ・タオル・

飲み物(キャップ付きのもの)

申し込み期間：8/22(火)～

申し込み方法：受付窓口またはお電話にて