スポみど

大東市立市民体育館　スポーツ教室

毎週 水 曜日

リズムダイエット

▼どんな教室…？

簡単なダンスのストレッチで、凝り固まっている身体をほぐし、筋肉の意識も高めます。
日常に必要なストレッチや筋トレを入れ、頭の体操も入れています。（曲に合わせてダンス）
10回に分けて少しずつダンスプログラムを進めていきますので、初めての方でも心配いりません。
心地よい汗で、身体も心もスッキリしましょう。

日　時	水曜日　13:00 ～ 13:50
場　所　・　定　員	多目的室（大）　・　20名
参加費	4,000円／10回
持ち物	動きやすい服装　・　タオル　・　飲み物 体育館シューズ

担当講師

木村　陽子

-Youko Kimura-

高校の部活でダンスに目覚め、ダンスの専門学校へ。

卒業後「斉藤DANCE工房」でジャズダンス、コンテンポラリー、Hip-hopを習う

現在、キッズダンス、身体目覚めるストレッチ、カーディオキック、POMBAなどのインストラクターを務めている

第4期 教室開催日　　… 開催日　　… 更新日

1 2021

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2 2021

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3 2021

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

お申し込み方法

継続の方は…　毎期９回目以降が更新期間となるので、次期初回までに参加費をお支払いください。
※10回目までにお支払いが難しい場合は、窓口・電話にて継続される旨をお伝えください。

新規の方は…　窓口・電話にて無料体験にお申込みください。（状況により新規申込を締め切っている場合があります）

大東市立市民体育館
スポーツ教室

大東市立市民体育館　072-871-3201

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団

2020/12/20