



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1期 教室開催日

… 開催日

□ … 更新日

4

2021

5

2021

6

2021

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