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2期 教室開催日　　… 開催日　　… 更新日

9 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		

10 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						

11 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				

12 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

個人情報の利用目的について
入会時に氏名・住所等の個人情報を取得させていただきますが、これらの情報は厳重に管理し、当施設の運営または運営に付随する業務以外の目的には利用いたしません。