



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す。
凝り固まっている身体をほぐし、筋肉の意識も高めます。
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。



講師プロフィール

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

| | |
|-----|---------------|
| 曜 日 | 水曜日 |
| 時 間 | 13:00 ~ 13:50 |
| 場 所 | 多目的室 (大) |
| 定 員 | 20名 |
| 参加費 | 3300円/10回 |

第4期 教室開催日

| 11 November | | | | | | | 12 December | | | | | | | 1 January | | | | | | |
|-------------|----|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 31 | | |
| | | | | | | | 30 | 31 | | | | | | | | | | | | |

※年末年始(12/29~1/3)まで休館のため全教室休講となります。

お申し込み方法

継続の方は…

現在受講中の方については、第3期教室最終回までに継続される旨を管理事務所までお伝えください。
※参加料につきましては、第4期初回参加時までにお支払いください。



新規の方は…

お問い合わせください。※教室によっては定員になり次第、お申込みを締め切らせていただく場合がございます。

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