



リズムダイエット

▼どんな教室…？

上半身を引き上げて立ち姿や歩く姿を美しくします。
さらに、曲に合わせて身体を動かすことで、脳の活性化も促します。
楽しく気持ちのいい汗をかいて、心も身体も美しくなりましょう！

担当講師

巴 昌子 -Shouko Tomoe-

曜日	木曜日
時間	14:15～15:15
場所	小体育室
定員	25名
参加費	4,000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	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30	31	

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。

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あります。



大東市立市民体育館 **072-871-3201**

大東市立市民体育館
スポーツ教室