



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！



日時	木曜日 14:15 ~ 15:15
場所・定員	小体育室 ・ 25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

担当講師

巴 昌子

-Shouko Tomoe-

第3期 教室開催日 … 開催日 … 更新日

11 2020							12 2020							1 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	4	5	6	7			1	2	3	4	5							1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	
														31							

※小体育室空調工事のため、11/5、12のみ会議室に変更して行います

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