



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4期 教室開催日

…開催日



…更新日

4

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	

5

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

6

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		

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