



ダンスエクササイズ

▼どんな教室…？

楽しみながらシェイプアップし、柔軟性を上げたりストレス発散にも効果的です！
ストレッチ・アイソレーション・リズム取り・ウォーキング・コアトレ・簡単なダンスの振り付け等も楽しめます。



日時	水曜日 19:00 ~ 20:00
場所・定員	多目的室(大) ・ 25名
参加費	5,300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・ヨガマット (なくても可)

担当講師
井口 美花
-Mika Iguchi-

ヨガ、ダンス、フィットネスのインストラクターとして子供から大人まで指導。イベント企画、出演、チームでの活動等も経験し、現在はフィットネスクラブ中心でフリーのインストラクターとしてヨガ、ダンス、トレーニング系のレッスンを担当。


RYT200
レスミルズ
ラディカルフィットネス
オフィシャルインストラクター

第1期 教室開催日	残り開催日	更新日																																																																																																																																																																									
<p>6 2021</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>※2回目から再開</p>	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				<p>7 2021</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	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	<p>8 2021</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>※8/3~8/18は体育館使用不可</p>	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					<p>9 2021</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table>	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	
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																																																																																																																																																																								
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																																																																																																																																																																					
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																																																																																																																																																																									
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																																																																																																																																																																						

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。