

スローなエアロビックダンス

初心者でも、シルバー世代でも無理なく動けるダンス、音楽に合わせて

楽しく運動してみませんか？心も体もスッキリ！できます。3回計画

しています。続けて来ればバッチリ、1回だけでも大丈夫です。

本格的なエアロビはちょっと…という方におすすめです。



令和5年 5月31日 水曜日 7月21日 金曜日 9月22日 金曜日

いずれも午前10時-11時30分

場 所 : 大朝地域づくりセンター(大朝 2497)

定 員 : 10名(先着順)

持ち物 : タオル・運動できる服装・室内履きシューズ・飲み物・(あればヨガマット)

講 師 : 中津里佳さん エアロビックダンス講師

その他 : 新型コロナウイルス感染予防に配慮して実施します

■検温・手指の消毒にご協力ください。

お問合せ 申込み

大朝地域づくりセンター(大朝2497 役場大朝支所となり)
IP 電話:050-5812-3025 来館でも電話でも申込み可