

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。

本格的なエアロビはちょっと…という方におすすめです。

3回計画した最後のレッスンです。1回だけでも大丈夫です。



令和6年 3月22日 (金) 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

■検温・手指の消毒にご協力ください。

大朝地域づくりセンター(大朝2497 役場大朝支所となり)

お問合せ 申込み

IP 電話:050-5812-3025 来館でも電話でも申込み可