

【夏休み特別教室】

# 筋トレ&ダンスストレッチ

筋トレ・ダンス・ストレッチ  
3つを組み合わせ  
楽しくトレーニング！



日時：8月23日（水）  
13時30分～14時20分  
8月31日（木）  
11時30分～12時20分  
場所：2階 ミーティングルーム  
料金：500円  
対象：高校生以上  
定員：15名

こんな方におすすめ



- ★運動不足の方
- ★筋力をつけたい方
- ★ダンス初心者 大歓迎！



※当日、開始30分前より受付開始

〔 担当：河野 由理 JDAC認定ダンス指導員2級 〕