

楽しく♡

ダンスdeエクササイズ

お気軽に！

ストレッチで十分に身体をほぐしポップな音楽に合わせてダンスのステップで楽しくエクササイズしましょう♪ストレス発散にレッツ！ダンス♡

全8回

火曜日 10:00～11:15

12/10・24、1/14・28、

2/11・25、3/11・25

定員：18名（初心者優先）

参加費：3200円

申込方法：往復はがき、または

センターの申込用紙に返信ハガキを添えて受付まで

①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無
必ず記入

※返信用ハガキに宛名記入

宛先 245-0007 桂坂4-1 中川地区センター

申込み期間 11/11～11/20必着