



大人のストレッチ & リズムダンス

ストレッチで身体をほぐしつつ、簡単な振付でダンスを楽しめます。
 ダンスが初めての方でもリズムに合わせて楽しく身体を動かせますよ！

日程	6月 11日(日) スポコミデー 11:10~12:00 (受付10:55~)	
場所	南部スポーツ・コミュニティプラザ 多目的ルーム	
定員・対象	18歳以上 20名	
参加費	無料	
講師	高橋 瑤那 (Nakatch ANT)	
持ち物	運動を行いやすい格好、タオル、飲み物	
申込方法	南部スポーツ・コミュニティプラザ受付、電話で申込み下さい。	



お問い合わせ

南部 スポーツ・コミュニティプラザ ☎ 5340-7881