

# シニアのリズム体操教室

好きな音楽を聴きながら楽しくからだを動かしたい方！

ゆっくりとダンスの動きを楽しみながら、日々のストレスや運動不足の解消を促します。心が軽やかになるような音楽に合わせて、ゆったりと行うリズム体操をぜひ一緒にはじめましょう。

<年間予定表>

※金曜日の教室です。

## 教室案内

- (時間) 午前10時～11時  
(いつ) 金曜日 (※年間予定表による)  
(対象) 大人の方  
(会場) 白鷹町武道館  
(参加費) 10,000円/年  
(年会費) 3,800円/大人1名  
(講師) 菅原陽子先生 (健康運動指導士)  
(持ち物) タオル・飲料・シューズ

※動きやすい服装で、おいでください。

※どなたでも無料体験ができます。  
下記事務局までお申込みください。

### 〔お申込み・お問合せ〕

白鷹町総合型地域スポーツクラブ

ゆめスポしらたか「RO\*KU」(白鷹町教育委員会内)

TEL: 87-3177

月～金(午前8:30～午後5:15) Facebook ⇒



月	日	月	日
4	11	10	10
	25		24
5	9	11	14
	23		28
6	13	12	12
	27		26
7	11	1	9
	25		23
8	8	2	13
	22		27
9	12	3	13
	26		年23回