

平成30年度幕別町百年記念ホール生涯学習講座

静と動のコラボレッスンで自分磨きをしませんか？ ボディメンテナンス&ダンスフィットネス講座

ボディメンテナンス&ダンスフィットネスで体をほぐし、誰にでもできるダンスを仲間と一緒に楽しんでみませんか？

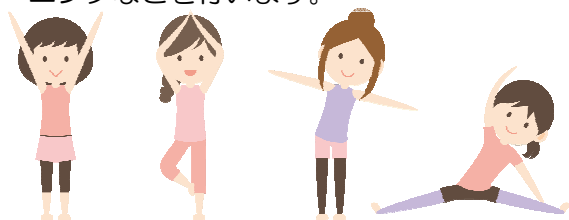
ご自分の身体に意識を向け、ストレスを開放することにより、心と体をより健康へと導きます。人生の質を上げていきましょう！

講師：竹田 仁美 氏
(フィットネスインストラクター)

90分でボディメンテナンスとダンス講座の2本立て！

Q-ren ボディメンテナンス骨盤体操

血液循環とリンパなど、血液を含める体液の循環を促進させるための運動、骨盤体操、下半身筋肉トレーニングなどを行います。



D I O (Dance It Out)

Dance It Outはエンターテインメント性を兼ね備えたダンス系フィットネスプログラムです！



講座日 9月14日、9月21日、28日、
10月12日、19日、11月9日、
16日、23日、30日、12月7日
金曜日

時 間 (午後コース)
14:00~15:30
(夜間コース)
19:00~20:30

場 所 幕別町百年記念ホール
音楽実習室

対 象 一般 各コース 12名
(応募者多数の場合は抽選)

受講料 各コース 5,000円
持ち物 ヨガマット(又はバスタオル)
上靴、汗拭きタオル、飲物、
動きやすい服装

締 切 9月7日(金)

お申し込み・お問合せ

幕別町百年記念ホール 担当：酒森
TEL (0155) 56-8600
FAX (0155) 56-8602
Mail: info@m100.jp

