



3回講座

初心者のための ベリーダンス



運動が苦手な方でも安心。しなやかな動きでウエストを引き締め、姿勢や体幹を整えます。代謝UP、女性らしさUP、楽しく体を動かしながらリフレッシュしましょう。

受講日： 9月 9日（火）・10月14日（火）
11月11日（火）

時 間：午前10時～午前11時30分

場 所：高洲地区交流センター 集会室

講 師：山田 亜矢子

対 象：藤枝市内在住か通勤通学している人

持ち物：飲みもの、タオル、動きやすい服装

定 員：16人

受講料：1,200円

申 込 み

8月13日（水）～8月26日（火）

右記の2次元バーコードから又は
直接窓口にてお申込みください。

応募者多数の場合は抽選となります。

