回覧

ラテン系有酸素エクササイズ

ひまわり大学合同開催

（生涯学習機会提供事業）

- 日　時：11月25日（水）　14時～15時半
- 内　容：前半　スクワットから考える脚の健康
  後半　ラテン系有酸素エクササイズ
- 会　場：昭和村コミュニティセンター　多目的ホール
- 受　付：11月9日（月）～11月18日（水）
- 申　込：昭和村教育委員会にお電話でお申し込みください
- 定　員：15名
- 対象者：村内在住及び村内在勤者
- 参加費：無料
- 持ち物：動きやすい服装　運動靴　飲み物　タオル
- 講　師：萬歳　響子　先生
  ✶ミズノスポーツクラブ　ZUMBA®インストラクター
  ✶パーソナルトレーニングジム
  One’s Strength 健康運動指導士
  ✶BESJマットピラティスインストラクター
  ✶介護福祉士





ラテン系ダンスをベースとした
エアロビクスです！
年齢問わず無理なく、
楽しく
音楽に合わせて踊りましょう！

昭和村教育委員会事務局
お問合せ　0278-24-5120