

初心者も経験者も、誰でも気軽に

「ストレッチ&ダンス 体験講座」



身体が固い方、運動不足の方、リズム感がなくても、ダンスが初めての方でも脳トレだと思って、お気軽にご参加ください！

- 1 日程 11月30日(木) 12月7日(木) 12月14日(木) 12月21日(木) (全4回コース いずれも午後3時30分~5時)
- 2 場所 山内コミュニティハウス 研修室
- 3 定員 10人(先着順)
- 4 内容 ストレッチとダンス
(ヨガブロックで身体をほぐして、のびし、無理なく筋力をつけ、楽しく動きましょう!)
- 5 指導者 柳 麻貴子 先生(青葉区小中高生ミュージカルダンス指導員)
- 6 参加費 500円(全4回分)
- 7 持ち物 ヨガマット又はバスタオル 飲み物 タオル シューズ(あれば) ヨガブロック(無料レンタルあり)
- 8 服装 動きやすい服装
- 9 申込方法 来館または電話でお申し込みください。
- 10 受付開始 平成29年11月1日(水)9時~ (電話は9時30分~)

【問い合わせ・申し込み先】 山内コミュニティハウス

横浜市青葉区美しが丘5-4 山内中学校体育館1階

電話 045-904-2531



公益社団法人
横浜市民施設協会

あつまる・つながる・笑顔になる