

旭スポーツセンター29年度冬期定期教室

木曜日

～陽気な南国リズムにあわせて楽しく健康に～

タヒチアンダンス

目的

気持ちを表現し伝えるダンスエクササイズです。
心身ともに運動療法の効果が期待できます。

TAHITIAN

DANCE!

会場 第3体育室
時間 12時00時～12時50分
講師 タヒチプロモーション講師
対象 原則16歳以上女性
料金/定員 全11回7040円/30名

教室カリキュラム(予定)

日程		
1	1月11日	●はじめての方でも楽しめるように、丁寧に指導していきます。 ●インナーマッスル(深層筋)を鍛えるダンスエクササイズをします。
2	1月18日	
3	1月25日	
4	2月1日	
5	2月8日	
6	2月15日	
7	2月22日	
8	3月1日	
9	3月8日	
10	3月15日	
11	3月22日	

*内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

< ご連絡事項 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装・素足でご参加ください。
2. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
3. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
4. ボールはご用意致します。
5. お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。施設付近の道路は駐車禁止区域です。

横浜市旭スポーツセンター TEL:045-371-6105