

**参加者募集!**

笑顔あふれる教室です!

気軽にご参加ください!



# エアロビクスダンススクール

開催日 : 11月28日(木)・12月5日(木)・12月12日(木)・12月19日(木)

場所 : 様似町中央公民館

午後7時00分~8時30分 ※1回だけの参加でもOK!!

内容 : 札幌から来る専門のインストラクターが指導します!! 初心者の方も大歓迎!!  
ストレッチ運動とエアロビクスダンス(有酸素運動)を行います。

対象者 : 身体を動かしたい18歳以上の方なら誰でも!!

参加料 : 1回 200円

持ち物 : 運動靴・運動しやすい服装・タオル・  
スポーツドリンク



食べ過ぎた~ 体重が...  
そんな方は是非!!!



**【申込み・問い合わせ】**

様似町教育委員会体育係 (中央公民館内Tel 36-2521)

**[主催] 様似町教育委員会**