****

**最近、運動不足だな・・・**

**食べすぎで体が重たいな・・・**



**楽しく踊るだけで運動不足解消！！**

**音楽に合わせてみんなで踊ろう！！**

**[主催]　　様似町教育委員会　　　　<参加申込み>　　　様似町教育委員会　生涯学習課　体育係　☎３６-２５２1**

**１回２００円！！**

**当日会場でお支払**

**身体を動かしたい１８歳以上の方なら誰でも！！**

**そんなあなたに！**

**場 所**

**対象者**

**：**

**：**

**：**

**：**

**様似町中央公民館**

 **運動靴・運動しやすい服装・タオル・スポーツドリンク**

**１１月８日（木）・１１月１５日(木)・１１月２９日（木）・１２月７日（金）**

**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（身体の柔軟性を高めます）エアロビクスダンス（体脂肪率を低下させます）**

**：**

**内 容**

**持ち物**

**開催日**

**エアロビクスダンススクール**