**[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1534491008/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovL3RhY2hpYmFuYXlhLXBoLmNvLmpwLzIyNTEv/RS=%5eADBeBS_MX.07InTwjvppmKHqj6JUKc-;_ylt=A2RinF7_J3VbWn4ANhyU3uV7)[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1534491008/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovL2tpZG8tc3lva3VoaW4uY29tLzI1MTctMi8-/RS=%5eADB8lTm85tBmrK1w8eLfOG93N9hXrU-;_ylt=A2RinF7_J3VbWn4AJhyU3uV7)**

**最近、運動不足だな・・・**

**食べすぎで体が重たいな・・・**

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1534490512/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly93d3cuaXJhc3V0b3lhLmNvbS8yMDEzLzA0L2Jsb2ctcG9zdF85NzI5Lmh0bWw-/RS=%5eADBADvMRNicK1gT4ljbwU.kSR1bECc-;_ylt=A2RivbQPJnVbfWEAGhWU3uV7)

**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**