

体験会「エンジョイダンス」

開催日：	平成30年11月1日 木曜日
開催時間：	10：00～11：00
対象：	子育て中のママさん
定員：	10名
場所：	多目的ルーム
料金：	無料
講師：	佐竹理香
持ち物：	シューズ・タオル・飲料水 ※動きやすい服装でお越しください。



全身のストレッチから入り、腹筋・部位ごとのウォーキングアップを行います。
音楽に合わせて簡単な振り付けで踊ります。
汗をかいて、気持ちをリフレッシュしましょう！

※詳しくは、事務室まで
※お申し込みは、お電話でも可。



上山市総合子どもセンター

めんごりあ