

シニアのための 健康フラダンス教室



癒しの音楽に合わせてやさしく体幹を鍛えながらリフレッシュ
しますシニアの方を対象にゆっくり、親切に指導しますので、初
めての方も楽しんでいただけます。

【日 時】 令和6年6月6日・20日・
7月4日・18日・
8月1日 木曜日 全5回
10時～11時30分

【対 象】 成人 20人

【参加費】 1000円（5回分）

【持ち物】 上履き、飲み物

フラダンス用パウ（スカート）のある方はお持ちくだ
さい。（なくても結構です。）

運動しやすい服装でお越し下さい。

【申込み】 5月11日（土）～5月22日（水）先着順
電話か、直接コミスクへ申込み



運動の苦手な方、初心者大歓迎です！
お気軽にご参加ください。



【申込み・問合せ先】南瀬谷小学校コミュニティ・スクール
〒246-0034 横浜市瀬谷区南瀬谷 1-1-1
TEL/FAX 303-8415