

ダンス&ヨガ!  
いい汗かけるわよ



令和6年度第9回

“みんなでやろう”

# ヨガ&ダンス教室

令和7年1月28日(火)18:30~19:30

スポーツセンター柔剣道場

## 参加者大募集

運動したい!しなきゃいけない!でもなかなか・・・と思っている方へ  
まずは参加してみてください!楽しく無理なく運動はじめてみましょう!



ヨガ・ピラティス・ダンスエアロ・筋トレ等々を組み合わせた運動をやります

チャ  
レンジ!

参加してスタンプ集めて  
「景品」ゲット!



令和6年度新企画! 運動を続けて景品をもらおう!

### 景品獲得条件

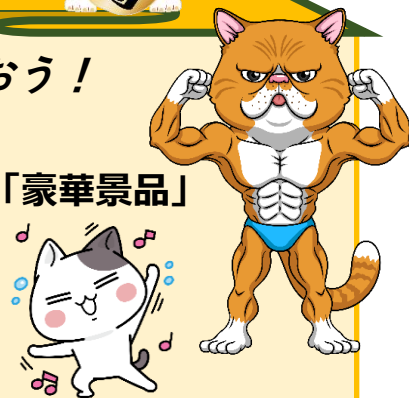
・スタンプ5個で「ゆるい景品」・皆勤賞orスタンプ10個で「豪華景品」

### スタンプ獲得条件

- ・ヨガ&ダンス教室に1回参加するとスタンプ1個
- ・初めて参加する友達紹介でスタンプ1個

※対象期間は令和6年度(4月~3月迄開催分)

※令和6年度開催予定: 4月~8月・10月~1月・3月の全10回予定(9月と2月は開催しません)



対象者

誰でも!  
未経験者大歓迎

事前申込

不要  
直接お越しください

参加料

無料

主催: 滝上町教育委員会

主管: NPO法人滝上町スポーツ協会

講師: 一般社団法人 地域威尔ネ・ネット インストラクター

問い合わせ先: NPO法人滝上町スポーツ協会 TEL.29-4505



※主催者は事故等の責任は一切負いません。参加者は、各自で傷害保険等に参加願います。

※事業結果、記録写真等が広報、新聞等に掲載される場合があります。あらかじめご了承ください。