“みんなでやろう”

令和7年度第6回 ヨガ&ダンス教室

令和7年12月23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! でもなかなかはじめられない! と思っている方へ

いつからでも参加できます！

はじめないとはじまらない!

・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行います

運動すると
＊ 美容・健康増進
＊ 筋肉量と肺活量のＵＰ
＊ 脂肪燃焼
＊ 高血圧予防
等々の効果が期待できますよ!

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：ＮＰＯ法人滝上町スポーツ協会
講師：一般社団法人地域ｳｴﾙﾈｽ･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加入願います。
※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。

滝上町教育委員会スポーツ振興事業委託事業