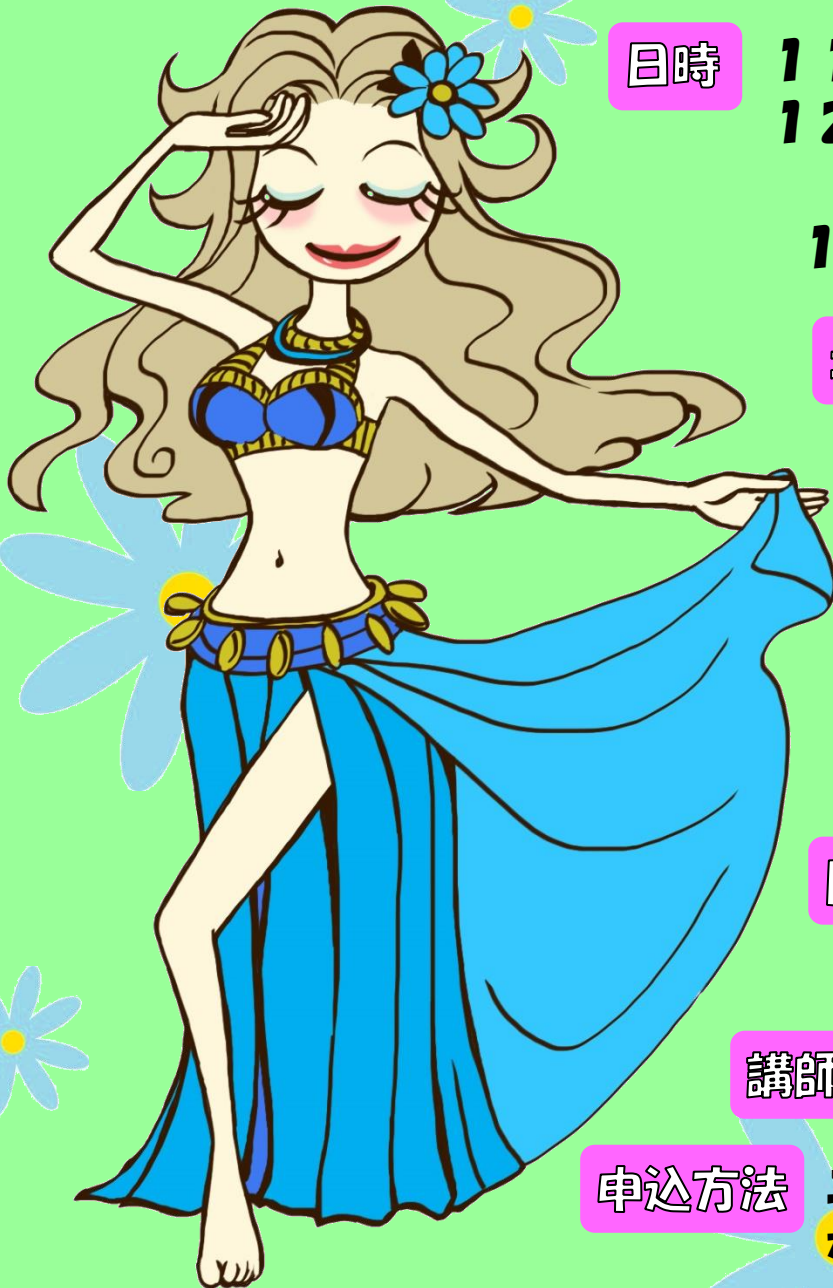


アタマもカラダもリフレッシュ

全4回
講座

ベリーダンス

普段の生活で溜まった疲れやストレス…。
思いっきり踊ってリフレッシュしましょう！
リフレッシュを目的としたベリーダンス教室です。
腰や肩にも効き、健康を目指せます！
ベリーダンスを体験したい方も大歓迎。
運動をしたい中高年の方、ママさん、みんなで楽しく踊りましょう♪



日時

11月13日・27日

12月11日・25日

(月曜日4回)

10時30分～11時30分

場所

ニコリ1階 音楽室2

参加費

4,000円

定員

13名

※最小催行人数 4名

持ち物

タオル、飲料水

服装

運動のできる服装で
お越しく下さい。

※足元は裸足で行います。

講師

Tsuna 先生

申込方法

ニコリ1階総合受付で参加費
をお支払いください。

【問い合わせ】葦崎市民交流センターニコリ 1階総合受付 (9時～20時)

住所／葦崎市若宮1-2-50 電話／0551-22-1121