

総合型地域スポーツクラブ

バレエ教室

バレエとフィットネスを組み合わせた運動です。



- ✚ 日 時 金曜日（半期 10 回）
午後 7 時 30 分～8 時 30 分
- ✚ 場 所 三好下公民館（みよし市園原 2 丁目 1-2）
- ✚ 参加費 4,000 円/半期 または 500 円/回
（別途なかよしクラブ年会とスポーツ保険料が必要です）
初回無料体験できます。
- ✚ 対 象 どなたでも
- ✚ 定 員 20 名程度
- ✚ 指導者 光岡 真紀さん
- ✚ 持ち物 ヨガマット（大きめのバスタオル）、飲み物、汗拭きタオル
※原則素足で行います。（シューズは不要）

（5 本指の靴下やすべり止め付きソックス等でも OK）
- ✚ 体験ご希望の方はなかよしクラブ事務局または役員まで。

★お申込み・お問合せ先

なかよしクラブ事務局（三好中学校北校舎 2 階）

TEL&FAX (0561) 34-1771
ホームページ <http://www.hm10.aitai.ne.jp/~nkysclub/>
平 日 午後 1 時～午後 5 時（月・祝日除く）
土・日 午前 9 時～正午 午後 1 時～午後 5 時