

## 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（1期10回）  
午後7時30分～8時30分
- ✚ 場 所 三好下公民館または三好上公民館
- ✚ 参加費 4,000円/1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