



フラダンス体験教室

参加者募集!

「フラダンス」は、無理のない有酸素運動で全身を動かせ、心も体もリフレッシュできます。又、ハワイアンソングを聴くと脳に^{アルファ}α波が出るため、リラックス効果も抜群です♪この機会に、お気軽に参加してみませんか？

【開催日】

参加料無料!

- ・ 10月22日(木) 19時~20時迄
- ・ 10月31日(土) 16時~17時迄
- ・ 11月5日(木) 19時~20時迄



講師：マハロヌイフラスタジオ
インストラクター 伊藤 董先生
(会津を中心に活動しています)

場 所：B&G 海洋センター体育館

※11月5日(木)はふれあい館での開催になります。

対 象：どなたでも 定員15名

○動きやすい服装、タオル、飲み物をご持参ください

○10月20日(火)迄事務局へお申し込み下さい。(FAX可)

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、当日体調が悪い方はご遠慮下さい。
今後の状況により、日程等が変更になる場合があります。

【申込・お問い合わせ】

NPO法人赤ベコトータルスポーツ事務局 (B&G 海洋センター内)
TEL: 0241-42-2246 FAX: 0241-42-2546



令和2年度 赤ベコトータルスポーツ「フラダンス体験教室」参加申込書

氏 名	地区名	連絡先

参加する日に○を付けてください。

10月22日(木)	10月31日(土)	11月5日(木)
-----------	-----------	----------