

# ヨガ&ダンスの基本のキ

毎月最終火曜日に行われているヨガ&ダンス教室でよく使われている基本的なヨガのポーズやダンスのステップをレクチャーします。

- ・ヨガ&ダンス教室未経験の方も大歓迎！
- ・軽い運動やヨガやダンスを体験してみたい方大歓迎！

【日 程】：令和6年7月24日(水)

【時 間】：18:30～19:15

【場 所】：滝上町スポーツセンター トレーニング室2

【対 象】：誰でも参加可能です。

【受講料】：無 料

【持ち物】：タオル、飲み物 靴



【申 込】：滝上町スポーツセンター迄ご連絡ください。

【講 師】：惣田 悠介（健康運動指導士）

※地域ウェルネスネットの講師は、来られません。

## ● お申込み方法

滝上町スポーツセンター

TEL：0158-29-4505

主催：NPO法人滝上町スポーツ協会