

ダイエットの冬！  
一番脂肪が燃焼する季節  
なのよ…フフフ



令和7年度第7回

“みんなでやろう”

# ヨガ&ダンス教室

令和8年1月27日(火)18:30~19:30

スポーツセンター柔剣道場

## 参加者大募集

運動したい! でもなかなかはじめられない! と思っている方へ  
いつからでも参加できます!

はじめないとほじまらない!



・ヨガ ・ピラティス ・ダンスエアロ ・筋トレ

等々を組み合わせた運動を行います

運動すると

- \* 美容・健康増進
  - \* 筋肉量と肺活量のUP
  - \* 脂肪燃焼
  - \* 高血圧予防
- 等々の効果が期待できますよ!

ヨガ&ピラティス



最後はダンスで  
スツキリ♪



対象者

誰でも!  
未経験者大歓迎

事前申込

不要  
直接お越しください

参加料

無料

主催：NPO法人滝上町スポーツ協会

講師：一般社団法人地域威尔ネ・ネット インストラクター

問い合わせ先：NPO法人滝上町スポーツ協会 TEL.29-4505



※主催者は事故等の責任は一切負いません。参加者は、各自で傷害保険等に加入願います。

※事業結果、記録写真等が広報、新聞等に掲載される場合があります。あらかじめご了承ください。