

月曜のモヤは動いて晴らそう！

ダンス フィットネス 体験会 (全4回)



10/27

11/3

11/10

11/17

全て月曜日の
19時45分～20時45分

開催会場

市立三笠小学校 体育館

参加費

500円／回（1回ごとの支払い）

内容

- ①初心者でもできるエアロビ風な運動（約50分）
- ②身体をフィットする上で重要な話

指導者

瀬川 美枝子（市スポーツ協会理事）

問合せ先

鹿嶋市スポーツ推進課 TEL：82-2911（内線562）
かしまスポーツクラブ TEL：82-9042

お申込みはこちら



*会場には、動ける服装・上履き持参をお願いします。