

令和6年度 下総運動公園教室のお知らせ

TEL 0476-94-3431

教室名	開催日時/定員		受付開始日	参加費	対象	内容
ヨガ教室	日時	4/16 5/21 6/4.18 7/2 8/6.20 9/3 10/1 11/19 12/3.17 1/7.21 2/4.18 3/4.18	開催月 前々月15日 広報にて	市内	16才以上	体のゆがみを改善し、脂肪燃焼を促し 美しいボディラインをつくる。
	定員	10人		10:00~11:15 (1・3火曜日) 下総公民館第2研修室		
ピラティス	日時	4/11.25 5/9.23 6/13.27 7/11.25 8/8.22 9/12.26 10/10.24 11/14.28 12/12.26 1/9.23 2/13.27 3/13	開催月 前々月15日 広報にて	市内	16才以上	新進気鋭の講師による本格的なピラ ティス。ストレッチで柔軟性と体幹の強 化を図る
	定員	10人		10:00~11:15 (2・4木曜日) 下総公民館第1研修室		
ズンバ	日時	4/12.26 5/10.24 7/12.26 8/9.23 9/13.27 10/11.25 11/8.22 12/13.27 1/10.24 2/14.28 3/14	開催月 前々月15日 広報にて	市内	16才以上	ラテン系音楽とダンスを融合させたダン スフィットネスエクササイズ
	定員	20人		10:00~11:00 (2・4金曜日) 下総公民館大会議室		