

リズム体操無料体験

参加者募集

リズムに合わせて元気にのびのびとエクササイズを行います。
あっという間に時間が過ぎて、とても心地よい疲労感が味わえます。
楽しく動いて効果的に脂肪燃焼を目指しましょう。

※受け付けは事務室までお願いします。



<講習日時>

7/ 6 (金) → 10:00～10:40 (終了いたしました)

7/31 (火) → 14:00～14:40 (募集中)

☆開始時間の5分前にお集まりください。

<持ち物> タオル、上靴、飲み物 など

<場 所> 岐阜市総合体育館 格技場 (1F)

※ 当日、開催場所の変更があるかもしれませんのでご了承ください。

※ (注) 講習会でのケガ等については応急処置までとし、その後の責任は負いかねますので
ご了承ください。