

ダンス系フィットネスプログラム RITMOS®(リトモス)



様々なダンスの要素が入り、
”リズム”という意味のリトモス。

アルゼンチン生まれの「RITMOS®」は、
11曲/1時間の、音楽に合わせた、
楽しくシンプルでダイナミックなダンス系
フィットネスプログラムです。
各種のダンス（ヒップホップ、ラテン、
ダンス、サルサトン、ジャズ、アラビアン、
レゲトン）などにより構成されています。

★ 教室要綱

- 場所 ■ 目俵市民体育館 第4体育室
- 日時 ■ 4月5日(金) 午前9:30～午前10:30
※受付開始 午前9:00～
- 参加料 ■ 800円(税・保険料込み)
※当日お支払い
- 対象員 ■ 中学生以下除く 35名
※先着順
- 受付 ■ 体育館窓口、電話にて受付
3月8日(金)～4月4日(木)まで
- 持ち物 ■ 室内用運動靴、動きやすい服装、
飲み物、タオル等を持参してください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、
厳重に管理いたします。

★ 指導員紹介



Mari インストラクター

エアロシューズの
試し履き会 実施いたします

吹田市立目俵市民体育館

TEL : 06-6383-3017



〒564-0021 吹田市目俵町1-11
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7116>

●営業時間 平 日 / 9:00～21:00
土・日 / 9:00～21:00
第3月曜日 / 18:00～21:00

●休館日 毎月第3月曜・年末年始
※第3月曜日が祝日の場合は翌平日が休館