

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

★ 指導員紹介

- 場所 ■ 目俵市民体育館 第4体育室
- 日時 ■ 4月7日(金) 午前10:00～午前11:00
※受付開始 午前9:30～
- 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3日(金)～4月6日(木)まで
- 持ち物 ■ 室内用運動靴、マスク、動きやすい服装、
飲み物、タオル等を持参してください。



Mari インストラクター

※体調がすぐれない方(特に当日37.5以上の
発熱がある方)は、参加をお断りする場合がございます。

※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。



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