

毎日の健康のために、カラダを動かしましょう!

# ダンスビクススクール



無料体験  
実施中

## 新規入会者募集中!

場所 ■ 鴨谷体育館 第3体育室

日時 ■ 火曜日 10:30~11:40 日程は裏面をご確認ください

受講料 ■ 4,400円 (月4回)  
※税込・傷害保険料含む

対象 ■ 中学生以上  
定員35名



リズムカルに楽しくカラダを動かし持久力・  
体幹を養い心も体もリフレッシュしましょう!

- 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルを持参してください。
- 電話・HPからお気軽に無料体験のご予約ができます!
- 入会金・年会費不要

## 講師紹介

小八木先生

【ストレッチ】  
動きやすい体へ

↓  
【エアロビクス】  
左右の筋肉バランスを  
養いましょう

↓  
【ダンス】  
ラテン・サンバ等  
色々な曲で楽しく  
体を動かします

↓  
【クールダウン】  
使った筋肉をケアしましょう

お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に  
管理させていただき、『スクール連絡』や『会費の  
ご入金ご連絡』等に利用させていただきますので、  
あしからずご了承ください。



堺市立鴨谷体育館  
TEL: 072-296-1717



〒590-0138 堺市南区鴨谷台2丁4-1  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310>

● 営業時間 9:00~21:00

● 休館日  
・毎月第2月曜日  
(祝日の場合は第3月曜日)  
・年末年始(12/30~1/4)

● 体育館には駐車場はございません  
近隣のコインパーキングをご利用ください