

# リフレッシュ ダンス&エクササイズ

女性  
限定



ビートの効いた音楽に合わせ、さまざまなジャンルのダンスを取り入れた、エクササイズです。振りを覚えてリズムに合わせて全身を動かすことは、いろいろな神経と集中力を使い記憶力も鍛えられます。ダンスで普段動かないようなところを伸ばしたりストレッチすることで、身体が軽くなり気分もリフレッシュ！



【講師】トレーニング科学研究所講師

【受講日】第2・4土曜日

18:00~19:30

【受講料】3ヵ月(6回)分

12,300円+税

【持ち物】運動できる服装、室内シューズ

タオル、飲料水

(必要な方は 除菌シート、  
ヨガマットまたはバスタオルなど床にひくもの)



詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
- ※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ  
初めてご入会される方は、  
別途登録料(500円+税)が必要です。

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)

名古屋・栄 中日文化センター