



ラテンのリズムに乗りながら楽しくエクササイズ！！

☆骨盤周りを中心に全身を使って踊るので、

ウエストの引き締めや脂肪燃焼の効果があります！



開催期間 令和8年1月20日～3月24日の毎週火曜日

開催日程
1月 20日・27日
2月 3日・10日・17日・24日
3月 3日・10日・17日・24日

時間 午前10時00分～11時30分

場所 駅前ビルアルパ3階 多目的ホール

託児：3階 小会議室2

参加費 1,000円（全10回分）

託児：1,000円/人（全10回分）

定員 20名 託児：10名（1歳～）

申込期間 1月19日（月）まで

※ただし定員になり次第締め切ります。



講師 新田 ひとみ 先生

ヨガ、ピラティスなど癒し系からアクティブ系まで様々な資格を有し、ご自身のスタジオや南信地区のスポーツクラブを中心に活動されています。

当市教育委員会主催のスポーツ教室では、過去にウェーブリングヨガやピラティス、ボクササイズなど手軽に楽しめるプログラムを提供していただいています。

申込方法 駒ヶ根市教育委員会 社会教育課
スポーツ振興係までお申し込みください。
電話：0265-83-2111（内線724）