

無料



ストレッチで体ほぐし!!

バランスコーディネーション

笑顔で楽しく身体を動かすことで、
疲れたココロもリフレッシュ!
簡単なストレッチやほぐしを行いながら、
身体の様々なバランスを整え、
良い姿勢と動きやすい身体と一緒に
目指しませんか。



講師 **都築 愛さん**

フィットネスインストラクター歴19年。スポーツクラブや公民館にて、エアロビクスをはじめ、バランスコーディネーション、ステップ、ラテンエアロ、ダンス、等を指導。

令和6年

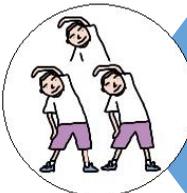
10月13日(日) 10:00~11:00

選べる受講方法



自宅などお好きな場所で

- ・ビデオ会議システム「ZOOM」
- ・詳細は、申込者に個別に連絡



みんなと一緒に集合会場

- ・日南町総合文化センター
- 2階 和室

■いずれかの方法でお申し込みください。

- ①教育委員会事務局へ
(持参・電話・FAX)
- ②下のQRコードより、申込フォームに入力

■用意するもの

- ・水分補給用の飲み物
- ・ヨガマット(お持ちの方のみ)
- ・たったもカード
(集合会場の方はその場で100pt、ZOOMの方は後日自動付与します)



■その他

- ・日南町外の方も受講できます
- ・ZOOM入室に必要な情報は、申込受付後個別にお知らせします。

【主催・問合せ】日南町教育委員会事務局 電話 82-1118 FAX 82-0116

令和6年度 日南町生涯学習講座 **オンライン文化教室「バランスコーディネーション」受講申込書**

※ファックスの場合は、切り取らずにA4サイズのままお申し込みください

氏名	電話番号 ()	受講方法 (どちらかを ○で囲む)	Zoom / 集合会場
Eメールアドレス(ブロック体で記入)		住所(番地まで正確に) 日南町 番地	

申込フォーム

