

フィギュアエイト 教室

成人女性を対象に『フィギュアエイト』を実施し、身体を動かす心地よさを体験していただき、運動習慣化のきっかけづくりと併せ、健康増進を目的とします。

【フィギュアエイトとは??】

重心を移動させながら腰で8の字を描き、ウエストをすっきりさせるのに最適なダンスです！！



山形市スポーツ協会

で検索

- 期 日 ①11/7 ②11/14 ③11/21 ④11/28
 (毎回火曜日 計4回)
- 時 間 10:30~11:30
- 場 所 山形市総合スポーツセンター 軽運動場
- 講 師 荒木 友子 氏
- 対 象 成人女性 20名(定員を超えた場合は抽選)
- 参 加 料 2,500円(傷害保険料含)
参加が確定された方に振込用紙を送付いたします。
- 持 ち 物 内ばき、運動できる服装、汗拭きタオル、飲料、
ヨガマットまたはバスタオル

☆ 申 込 方 法 ☆

申込期間：令和5年9月20日(水)～10月25日(水)

当協会ホームページから申し込みください。

またはFAX・メール・ハガキ・直接ご来場により、①参加する教室名
②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥参加する期日 をご記載の上、
下記までお申込み下さい。

- 問合せ先 山形市総合スポーツセンター事務室
住 所 〒990-0075 山形市落合町1番地
TEL 023-625-2288 FAX 023-625-2285
E-mail sports-school@yamagatashi-taikyou.jp
休館日：毎週月曜日(祝日を除く)