



29年度アドバンスプログラム

「はじめてジャズダンス」教室

29年度

前期会員募集

踊りの基礎となる体の使い方を、繰り返し練習してしなやかなボディに♪
ステップやターンを入れながら、様々な音楽に合わせて踊ります。

- ☆対象：一般女性
- ☆定員：10名程度
- ☆会場：水元学び交流館 第2・第3集会室
- ☆日程：全23回 火曜日

お子さま
預かり制度あり！
0歳からOK!
長期休みは園児OK

平成29年4月11日(火)から9月26日(火)まで

☆時間：午前10時20分～11時50分

☆会費：月謝制：3回/月¥3,000 4回/月¥4,000

*事情があり月単位でお休みされる場合で、前月までにご連絡をいただいた場合のみ
休会扱いとし会費はいただきません。

☆指導：Ryuインストラクター

☆申し込み方法

裏面申込書に必要事項を記入の上ファックス又は郵送にてクラブハウスまでお申込みください。

☆申込締切日：平成29年3月28日(火)必着にてお申込み下さい。

29年度アドバンスプログラム

「パワーヨガ」教室

29年度

前期会員募集

ポーズを連続して行う運動量が多いパワーヨガ。体が硬くても問題ありません。
運動不足を解消して体も心もすっきり！明るい毎日を過ごしましょう。

- ☆対象：一般男女
- ☆会場：水元総合スポーツセンター体育館 第1・第2会議室
- ☆日程：全17回 土曜日

平成29年 4/1・15・22

5/20・27

6/3・10・17

7/1・15・22

8/5・19・26

9/2・16・30

☆時間：午前9時40分～10時40分

☆会費：チケット制 5回券：¥5,000

10回券：¥10,000 (11回分利用できます！)

*有効期限：平成29年9月30日(土)

*記名式(本人のみ使用) *途中購入可能

☆指導：Ryuインストラクター

☆申し込み方法

裏面申込書に必要事項を記入の上、チケットの代金を添えてクラブハウスまでご持参ください。
尚、現在参加されている方は参加時に受付で購入できます。

★両コース共一回に限り体験参加可能。当日に入会手続きされた方は無料になります。
入会されない場合は体験費として1,000円いただきます。

☆申し込み・問合せ先☆

〒125-0032 東京都葛飾区水元1-23-1 水元総合スポーツセンター1F
一般社団法人オール水元スポーツクラブハウス「はじめてジャズダンス教室」係
TEL 03-5876-9188 FAX 03-5876-9189
<http://all-mizumoto-sc.jp/>