

☆NPO法人 Pivot Foot ママさん千アダンスクラス会員募集☆



いつまでも元気で若く、美しくいたいママたちのための千アダンスのクラスです。

健康で美しいからだ作りをしましょう！週1回でも続けることで変わってきます。

初心者歓迎。体験・見学は無料で常時受け付けております。

☆主催 特定非営利活動法人「地域総合スポーツ倶楽部・ピボットフット

☆日時 毎週木曜日 10:10~11:30

☆会場 INSPA洗足池（洗足池駅から徒歩1分）

東京都大田区東雪谷1-27-5

☆対象 20~40歳代位の女性 1クラス20名程度

☆講師 寺澤若奈（日本千アダンス協会公認インストラクター）

☆月会費 5000円(4回/月を基本)

☆入・年会費 3000円

(レッスン内容)

① ウォーミングアップ・ストレッチ

柔軟性・筋力アップ、肩こり腰痛などの解消にも

時間をかけてしっかり行います。

② ダンス

アクロバティックな動きではなく、ポンポンを使った簡単なダンスです。

③ クールダウン

疲れを残さないためにも最後にもしっかりストレッチをします。



イベント出演



レッスン風景

申し込み・問い合わせ
ピボットフット事務局 TEL & FAX 03-3776-5113
ホームページアドレス <http://p-foot.jp>