

# ☆NPO法人 Pivot Foot ママさん千アダンスクラス無料体験会☆



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。是非多くの方の参加をお待ちします。

☆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 10:30～12:00

参加希望日は事前に事務局まで確認のご一報を！

☆会場 INSPA洗足池内スタジオ（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

小さなお子さん同伴でもOK、気軽にご参加ください

☆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）

☆ 会費等クラス開催要項は、体験会参加時に配布いたします。

( 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> からもお問い合わせが可能です。