

ストレスを発散したい！運動不足を解消したい！という方
ダンス&ヨガで心も体もリフレッシュしてみませんか？



みんなで！

まんてんダンス

日時：2022年 6月21日（火）
8月 2日（火）
9月27日（火）
12月22日（木）
2023年 3月 7日（火）
時間：10:30～11:00
場所：サンウェルぬまづ
4階多目的ホール
持ち物：フェイスタオル
水分補給できるもの



ダンスは言葉なしで盛り上がる、
枠を超えたコミュニケーション！

年齢、性別を問わず、どなたでもご参加いただけます。
お子様から高齢者の方まで一緒にご参加ください！

講師 渋田ともか



元テーマパークダンサー/

【保有資格】

- ・ヨガインストラクター
(産後ヨガ・シニアヨガ)
- ・ダンス介護予防指導士
- ・アニマルフローLv1インストラクター
・保育士



申込みは電話又はWEBで
申込みフォームはこちらの
QRコードから♪



お問い合わせ
【サンウェルぬまづ ふれあい交流室】
TEL: 055-922-1501