

第3回(令和元年度)

だれでも！ストレッチ&エクササイズ



心地よい汗をかいて心も身体もリフレッシュ♪

参加費

1回

300円

(保険代含む)

[日時] 11月16日(土)・12月1日(日)
AM9:30~11:30(受付9:00~)

当日参加可

[場所] 唐子地区体育館(東松山市下唐子1169-1)

[対象] 市内在住・在勤・在学の成人の方

鈴木 薫子(すずき かおるこ)

講師の紹介

- ☆東京女子体育大学 体育学部卒業
- ☆日本女子体育大学大学院 スポーツ科学科修了
- ☆社会体育指導員として中高齢者を中心に体操指導を行う
- ☆高校の体育教員として勤務し、ダンス部を全国大会優勝に導く
- ☆現在、子育てをしながら大学・高校においてダンス・保健体育の指導を行っている
- ☆大東文化大学 非常勤講師

《持ち物》 体育館シューズ・運動できる服装・飲み物・汗拭きタオル・マットまたはバスタオル

お申込み
お問合せ

住所 公益財団法人 東松山文化まちづくり公社
東松山市松葉町1-2-3 東松山市総合会館 1階
TEL 0493-24-6080
FAX 0493-24-9909

*詳しくはこちらから



※申込書に必要事項を明記のうえ、東松山文化まちづくり公社へ参加費を添えてお申込みください。