



FemDan (フェムダン)

FemDan 公認講師 ^{りこ}李瑚

FemDan とは・・・医師・理学療法士が監修した、女性特有の悩みを改善・予防するためのダンストレーニングです。マットや椅子、ボールを使用し、無理なく、楽しく行います。「加齢」ではなく「華麗」に笑顔で歳を重ねていきましょう！



日 程 : 1/5、19、2/2、16、3/2、16

(全6回火曜)

時 間 : 10:00~11:00

対 象 : 一般女性 10 名

参加費 : 3600 円 (6 回分)

持ち物 : 飲み物、タオル、ヨガマット、フィットネスボール

場 所 : 若葉台地区センター 工芸室

申込み : 12/7(月)9:30~来館

問合せ : 若葉台地区センター 921-2213

