

11月1日～29日  
全5回  
金曜日  
18:30～20:30



# はじめての「リズムボクササイズ」

～音楽に合わせて楽しく体カアップ～



対象：台東区在住・在勤・在学の16歳以上の方  
定員：15名 教材費：無料 会場：ホール  
持ち物：動きやすい服装、運動靴、汗拭きタオル  
ヨガマット（大きめのバスタオルでもOK）  
講師：NPO法人 MYフィットネス研究会  
認定健康指導員 安達 真理子 氏

## 【申込方法】

往復はがき、又は「台東区立社会教育センター・社会教育館のホームページ」よりお申込みください。

9月19日(木)必着（応募者多数の場合は抽選）



※はがきの記入内容などの詳細は、裏面をご覧ください。

※定員に満たない場合は、締切り後も引き続き募集する場合があります。

こちらのQRコードから  
お申込みできます

## 【問い合わせ・開催館】

台東区立 **根岸社会教育館**

TEL 3876-2103

〒110-0003 台東区根岸5-18-13 ※月曜午前・祝日休館

