



めざせ健康寿命日本一!
カラダをゆったり動かしましょう!

日時

2024年6月1日(土)
11:00~

会場

ヒルトップアリーナ佐渡
(佐渡市総合体育館)

①③⑤レッスン...1Fアリーナ

②④⑥レッスン...2F柔道場

参加対象

幼児(3歳)~シニア

定員

各クラス20名
(複数クラス参加可)

全3回 2クラス同時開催

講習1

11:00~11:45

①キッズチアダンス教室

[対象] 幼児(3歳)~小学生男女

②マットエクササイズ(筋トレ)

[対象] 一般

講習2

12:45~13:30

③キッズHIPHOPダンス教室

[対象] 幼児(3歳)~小学生男女

④ストレッチ教室

[対象] 一般

講習3

13:40~14:35

⑤キッズK-POPダンス教室

[対象] 幼児(3歳)~小学生男女

⑥やさしいヨガ

[対象] 一般

講師

アルビレックス
チアリーダーズ・
OG



①③⑤クラス担当
清水 美緒



②④⑥クラス担当
古俣 佳苗

参加ご希望の方はコチラ

もしくはお電話にてお申込みください。

お申し込み締め切り:5月27日(月)

[主催・お申し込み]

佐渡市教育委員会社会教育課 TEL:0259-58-7356



参加費無料