

楽しく健康になろう! 懐メロダンス



～ 健康運動指導士と懐かしのヒットソングに合わせて、
簡単な振り付けで楽しく踊ります ～

令和6年5月23日、30日(木)
午後1時30分～3時 全2回



懐メロダンス講座(令和5年度)

講師:佐藤 真由美氏

(健康運動指導士・フィットネスインストラクター)

略歴:東京女子体育短期大学卒業。在学時はダンス部に所属。

卒業後、フィットネスインストラクターとして、公共施設やフィットネスジムで勤務。
エアロビックダンスをはじめとするグループエクササイズ指導や個別指導に長きに
渡り携わる。現在、複数のフィットネストレーナーの所属先であるteam 1に在籍し、
都内公共施設や戸田市内にてダンスやエアロビックダンスエクササイズ、レジスタ
ンスエクササイズの運動指導を行っている。

対象・定員:市内在住・在勤・在学者、20人

費用:100円(保険料)

申込受付:4/4(木)10時から申込順

申込方法:窓口、電話、ホームページ
FAX、メール



国際興業バス
(武浦01)「美笹支所入口」下車、徒歩5分
(西川62)「市民医療センター」下車、徒歩10分
tocoバス(美笹循環)「美笹支所」下車

お申込み・お問い合わせ

美笹公民館(西部福祉センター) 戸田市美女木5-2-16

電話 048-421-3024 FAX 048-421-3060

お申込みフォームはこちらから

電子メール(misasa-kouminkan@city.toda.saitama.jp)

HP: <https://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/375/kyo-syogaigaku-misasa-kouza601.html>

