

リズムジャンプ トレーニング

- ① 4.29(水/祝) 10:00-11:00
- ② 5.1(金) 19:00-20:00
- ③ 5.9(土) 10:00-11:00

ビートに合わせてジャンプ！
運動能力向上やボディメイクを
楽しみながら行えます！

今、話題の
トレーニング★
大人も子ども也大歓迎!!

講師

石橋 佳尚さん (小浜市)

- ・ いっしー先生
- ・ リズムジャンプインストラクター

場 所：青郷公民館

2階多目的ホール

定 員：20名程度

持ち物：動きやすい靴/飲み物
/タオル

お申込み・お問い合わせ

青郷公民館 Tel72-6055