



マイスポ新種目体験募集

●美bodyメイキング

～ピラティスで気になるおしりやお腹、背中を鍛える～

期 日 9月2日,30日,10月7日,21日,28日(月曜日)
時 間 午前10時～11時
場 所 東根民体育館
講 師 佐藤 梢 氏
参加費 初回無料、2回目以降500円/回
定 員 15名

●スポーツ民踊

～全国の民謡や歌謡曲などに合わせてスポーツ感覚で踊る～

期 日 9月6日,20日,10月4日,18日,11月1日,28日(金曜日)
時 間 午後1時30分～15時00分
場 所 東根民体育館
講 師 鈴木 豊喜栄 氏
参加費 初回無料、2回目以降500円/回
定 員 15名

●やさしいダンスフィットネス

～緩やかな曲に合わせて体を動かす～

期 日 9月5日,12日,19日,10月3日,10日,17日(木曜日)
時 間 午前10時30分～11時30分
場 所 東根民体育館
講 師 LUCA(るか) 氏
参加費 初回無料、2回目以降500円/回
定 員 15名

●若返り総合エクササイズ

～音楽に合わせて楽しく運動!心とからだを元気に!～

期 日 9月4日,11日,18日,10月2日,9日,16日(水曜日)
時 間 午前10時～11時
場 所 東根民体育館
講 師 五十嵐 早苗 氏
参加費 初回無料、2回目以降500円/回
定 員 15名

【お申込み・お問い合わせ】 マイ・スポーツひがしね事務局(市民体育館内)