

わくわく リズム体操

阿万地区公民館



7月18日(木)

13:30~14:30



- 場 所：阿万地区公民館 本館2階大広間
- 講 師：三上 都穂子 先生
- 参加費：500円（当日集金します）
- 持ち物：タオル・水筒・動きやすい服装
上靴（ある方は持って来て下さい）
- 定 員：先着15名（年齢・性別不問）
- 申込先：阿万市民交流センター 55-0046



阿万の皆様、初めましての方もお久しぶりの方も
こんにちは！

この度、阿万地区公民館にて「わくわくリズム体操」の
レッスンをさせていただくことになりました。

幅広い世代に運動指導をしています、三上都穂子です。
パルティ内のスタジオをメインに、洲本市、淡路市など
様々な場所でヨガやリズム運動、ボクササイズ、そして
かけっこ教室などを行っています。

今回行う「わくわくリズム体操」は、運動不足を感じて
いる方、運動習慣を身につけたい方など、幅広い世代の
方にご参加頂ける内容となっております。

暑くて動くのも億劫なこの季節。

少しだけ心を「運動」に向けてみませんか？

沢山のご参加をお待ちしております！



阿万地区公民館
阿万市民交流センター
Instagram



阿万地区
ホームページ