

ポンポンを持って、笑顔で楽しく踊りましょう♪

西区文化センター 特別講座
受講生募集



肩こり、腰痛の緩和
筋力強化・姿勢改善
柔軟性UP・ストレス軽減

お腹、太もも、
二の腕引き締め効果、
持久力・瞬発力
記憶力の向上

大人向け

ピラティス ストレッチ からの

チアダンス エクササイズ

開催日時

令和 7年

10/30、11/13、11/27

(予備日 12/4)

木曜日・全3回

10:00～11:00

▶場所 / 西区文化センター なでしこホール

▶料金 / 6,600円 (3回分)

▶持ちもの / 動きやすい服装、飲み物、
タオル、室内用運動靴 (お持ちの方)
ヨガマット (貸し出しあり)

(※ヨガマットはご用意しておりますが、バスタオルを
ヨガマットの上に敷いてお使い下さい。ご持参頂いても結構です)

▶講師 / Ayumi (元プロ野球 公式チアダンサーキャプテン、アシスタントディレクター)

ダンス未経験でも
もちろん大丈夫!

お気軽にどうぞ～♪

▶定員 先着 20名
(女性限定)

申込方法

▶ 8月11日(月)より窓口又はお電話にて先着順で受付け
▶ 窓口 8:45～ / 電話 9:00～

お申込み
お問合せは

(公財) 神戸市民文化振興財団 西区文化センター

〒651-2273 神戸市西区鞆台5丁目6-1

Tel 078-991-8321 第3月曜日休館(祝日の場合は開館)

●交通アクセス 市営地下鉄:「西神中央駅」下車、徒歩約3分
市バス・神姫バス:「西神中央駅」下車、徒歩約3分

