

# リズムミック エクササイズ

## 身体でリズムを感じて 楽しく健康にリフレッシュ

はじめにしっかりとウォーミングアップを行い  
ポップな音楽に合わせてエクササイズする  
体をしっかり動かしたい人向けの講座です。

見学等、お気軽にご相談ください。

日時：基本 毎週水曜日 10:00~11:30

※1クール10回・不定休あり。

途中参加も可能ですが、受講料は全回分必要です。  
都合により日程が変更されることがあります。

場所：浪速区民センター ホール

会費：6,000円/10回（保険料含む）

講師：保呂 敬子先生

定員：40名

持ち物：タオル、上靴（靴底の薄いもの）



※新型コロナウイルス等感染症予防対策のため以下にご協力ください。

受講前の手指の消毒、マスクの着用、会場の換気、その他の予防対策。

また、当日に発熱、風邪のような症状のある方につきましてはご参加をお控えください。

### 前クールの日程

■	7月	7日・21日・28日
■	8月	11日・18日
■	9月	1日・8日

お問い合わせ先：浪速区民センター

指定管理者（一財）大阪市コミュニティ協会浪速区支部協議会

TEL 06-6568-2111 FAX 06-6568-3111

※感染症の拡大状況によって、本講座を中止、または延期とさせて頂く場合がございます。  
あらかじめご了承いただきますようお願い申し上げます。