

# フィットネスフラ

## 音楽に合わせて体を動かそう



2月25日(火)  
3月 4日(火)  
3月11日(火)

10:00~11:30  
(全3回)

ハワイアン音楽に合わせて、フィットネスフラをしましょう。  
楽しい時間を共有しながら、心も体もリフレッシュ!

- ❁講師❁ スポーツインストラクター 伴 美紀恵 氏
- ❁会場❁ 尾間木公民館 2階 多目的ホール
- ❁対象❁ さいたま市内在住の成人(男女不問)
- ❁定員❁ 25人(定員を超えた場合は抽選)
- ❁費用❁ 無料
- ❁持ち物❁ 男女ともに動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲み物、  
持っている方はフラ用のパウスカート(プリーツスカートやフレアスカート可)  
※裸足で踊りますが、寒い方は靴下でも可。
- ❁申込み❁ 2月6日(木) 9:00~2月13日(木)の開館時間内に  
尾間木公民館窓口、電話、FAX(講座名、氏名(ふりがな)、  
住所、電話番号、FAX番号を明記)、WEB(さいたま市生涯  
学習情報システム)でお申し込みください。

初心者歓迎!



### ❁抽選結果の確認❁

2月17日(月) 9:00~2月21日(金)の開館時間内に尾間木公民館窓口  
または電話でご確認ください。

※WEBで申し込まれた方には、メールでお知らせします。

※期間内にご連絡のない場合は、キャンセルとさせていただきます。

❁問合せ❁ 尾間木公民館 電話 048-873-4993 FAX 048-873-4998