

日本の馴染みの楽曲で踊る、健康づくりダンスエクササイズ

フィットネスダンスフェスティバルin陸前高田

どなたでも大歓迎！
参加無料!!



日時: 11月19日(木) 13時~15時

場所: 陸前高田市コミュニティーホール シンガポールルーム

参加料 無料 定員 100人 持ち物 上靴、タオル、飲み物(水分補給用水)

★プログラム★

13:00~ 陸前高田市ご当地体操の体験 『ゆめちゃん体操』 三陸海岸実行委員会 藤野恵美 富田夕子

13:10~ **みんなでフィットネスダンスを楽しもう♪**

『ムーブメントスカーフで花を咲かせよう!』『花体操』『みんなみんな手話ダンス』『ボールでダンス』
和田左千子先生(東京都)
池田美知子先生(埼玉県)


14:20~ **みんなでスローエアロビックを楽しもう♪**

藤野恵美・阿部直美・富田夕子・石黒千恵子・佐藤恵

15:00~ 閉会



主催 : フィットネスダンスフェスティバル三陸海岸実行委員会

共催 : 公益社団法人日本フィットネス協会 

後援 : 陸前高田市、大船渡市、



申込み/問合せ フィットネスダンスフェスティバル in 陸前高田事務局 佐藤恵 TEL 090-2601-0552
三陸海岸実行委員会代表 藤野恵美 TEL 090-4044-3009 fax 0191-56-2655

申し込み用紙

FAX 0191-39-2845 (佐藤恵) 受付時間7:00~21:00

氏名			
住所			
電話番号		定期運動地区	