



グループ体験会

オヤジ・オカンの4DS ヨガ・ダンス



① 19:00～20:00

男だって内臓刺激ヨガや筋トレしたい…  
でも、女性ばかりは入りにくい…  
そんな男性集まれ！  
前半 25 分は音楽にあわせて筋トレ、  
後半 30 分は 4DS ヨガで体を整えます。



② 20:00～21:00

懐かしのダンスミュージックで  
ストレス解消！！  
ダンス初心者集まれ！



日時◆4月10日(金)

① 19:00～20:00

② 20:00～21:00

(①②どちらかの参加も OK)

対象・定員◆18歳以上どなたでも  
10人(申込順)

講師◆4DS ヨガ&ダンスインストラクター  
金田 美香さん

持ち物◆飲み物、室内シューズ、タオル、  
ヨガマット(なければバスタオル)

※ヨガマットは①参加者のみ

参加費◆500円(当日集めます。)

申込◆大塚公民館へ電話か来館で

## 大塚公民館

●住所 〒731-3167 広島市安佐南区大塚西六丁目3番2号

●TEL 082-849-1841 FAX 082-849-1842

●e-mail ozuka-k@cf.city.hiroshima.jp

●ホームページ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/ozuka-k/>

●交通 バス…「広域公園テニスコート」から徒歩約5分

※アストラムラインの場合は「大塚駅」からバス乗換



●申込時にいただいた個人情報は、事業運営の目的以外には使用しません。