

サンアップル デイリーレッスンのご案内

サンアップルでは、毎週レッスンを開催しています。
さらに！今年は、「フラダンス体験会」を5月～7月の期間に開催します！申込み不要。どなたでも参加できます。
お気軽にご参加ください。

☆詳しい開催日時は、毎月の月末にサンアップル受付とホームページでお知らせします。

- 1 「フラダンス体験会」** ～5月～7月 開催～
初企画！
この機会に、フラダンスを体験しましょう♪
5/15、29、6/5、19、7/3 毎回火曜 10時～
体育館利用券が必要



- 2 「ストレッチタイム」** ～ 通年 週1～2回 開催～
家でもできる簡単なストレッチを45分間行います。
施設利用券が必要（どこの施設でも可）



- 3 「アクアビクス」** ～ 通年 週2～3回 開催～
プールの中で、リズムに合わせて運動しましょう♪
プール利用券が必要



- 4 「水泳ワンポイントレッスン」**～通年 週2～3回 開催～
指導員がプールに入り、ワンポイントレッスン♪
プール利用券が必要



詳しくは、サンアップルスポーツ課までお問い合わせください。

長野県障がい者福祉センター「サンアップル」

〒381-0008 長野県長野市下駒沢586

TEL: 026-295-3442 FAX: 026-295-3511

ホームページQRコード⇒
(PC用ページ)

