

# ダンスで『エクササイズ』

スポーツクラブ  
ぶりんぐる

## 小林理沙さん 講師

三条市総合型地域スポーツクラブぶりんぐる(野崎勝康会長・会員七百二十二人)は十九日午前十一時十分から三条市総合体育館でスペシャルプログラム「ダンスエアロ」

を開き、三条市のインストラクター、小林理沙さんを講師に、ダンスによるエクササイズを行う。

ダンスエアロはラテン系のアップテンポな曲でダンスを踊ってエクササイズを行うもので、高齢者でもできるようにアレンジされている。

参加費は五百円。会員は無料。参加は当日、会場で受け付ける。当日は小林さんの指導でダンスエアロを体験してもらい、正午ころに終了する。詳しくは同クラブ(☎三四一〇二二二)に