

講座番号

104

講座名

リズムダンスで健康に!!

日時

4/17 5/15 6/19 7/17 8/21(水)13:30~15:30

定員

20名

講師名

小代逸子

場所

豊明市文化会館 練習室2

回数

5回

手ぬぐいを持って楽しく曲に合わせて
体操を行います。

ストレッチ体操、有酸素運動を行います。



回	日	内容
1	4/17	手ぬぐいでストレッチ体操を曲に合わせて行う。
2	5/15	手ぬぐいで有酸素運動を曲に合わせて行う
3	6/19	手ぬぐいでストレッチ、有酸素運動を行う
4	7/17	手ぬぐいでストレッチ、有酸素運動を行う
5	8/21	曲に合わせて動いてみる(転倒防止)

プロフィール

日舞でフィットネスは笑顔で楽しく!

健康であることに感謝して行います。

NOSS インストラクター

日本舞踊師範 民謡舞踊師範

とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

3,500円

教材費

200円(設備費)

持ち物

手ぬぐい(タオル可)