

講座番号  
107

講座名

リズムダンスで健康に!!

日時

11/27 12/18 1/15 2/19 3/18(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	11/27	手ぬぐいでストレッチ体操を曲に合わせて行う。
2	12/18	手ぬぐいで有酸素運動を曲に合わせて行う
3	1/15	手ぬぐいでストレッチ、有酸素運動を行う
4	2/19	手ぬぐいでストレッチ、有酸素運動を行う
5	3/18	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

0円

持ち物

手ぬぐい(タオル可)