

講座番号

102

講座名

リズムダンスで健康に!!

日時

4/15 5/20 6/17 7/15 9/16(水)13:30~15:30

場所

中央公民館 ホール

回数

5回

定員

20名

講師名

小代逸子

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	4/15	手ぬぐいでストレッチ体操を曲に合わせて行う。
2	5/20	手ぬぐいで有酸素運動を曲に合わせて行う
3	6/17	手ぬぐいでストレッチ、有酸素運動を行う
4	7/15	手ぬぐいでストレッチ、有酸素運動を行う
5	9/16	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)