

講座番号

78

講座名

中高年のためのやさしい健康チアダンス

日時

4/12 4/26 5/10 5/24 6/14 6/28 7/5 7/12 9/13 9/27(水)
13:30～14:45

定員

15名

講師名

鈴木純子

場所

豊明団地自治センターホール

回数

10回

～楽しみながら健康寿命を延ばしましょう～

シニア(50歳位～)向けのチアダンスです

チアダンスと言うと

激しいダンスやアクロバティックなイメージをされるかもしれませんが、実は子どもからシニアまで幅広い世代に渡って楽しむことが出来るスポーツです。

この講座では初めての方向けのゆっくりペースで行いますのでダンスは初めて、動きについていけないかしら…と心配されている方も安心して参加していただけます。

キラキラのポンポンを持ちリズムに乗ってはつらつと体を動かす楽しさを体験して下さい。

ストレッチ→やさしい筋トレ・脳トレ→チアダンス→クールダウン

このような順で行います。

いくつになってもイキイキと

輝いていきましょう★



プロフィール

- ・CJC ダンスクラブ指導員
 - ・児童センター(市外)チアダンス指導員
 - ・児童館(市内)チアダンス指導員
- ダンスが好きな主婦です
ぜひ一緒に！

教材費

0円

持ち物

- ・シューズ
- ・飲み物
- ・タオル