

講座番号

90

講座名

懐かしい DISCO MUSIC でエクササイズ

日時

10/12・26・11/9・30・12/14・1/11・25・2/8・22・3/1(木)

10:45 ~ 11:45

場所

南部公民館 大会議室

回数

10 回

定員

20 名

講師名

中谷弘恵

懐かしい DISCO 曲で簡単ダンスエクササイズ
太極舞では中国風の趣ある曲でゆったり動きます。

講座内容

太極拳の呼吸法、八段綿で体を鍛え
太極舞で動きます。
後半は DISCO の楽しい音楽で動きます。
DISCO も太極舞も曲によって運動強度
は変わりますが、各々の曲を楽しんで。



プロフィール

- ・JWI 公認インストラクター
- ・JWI ピラティス・マットサイエンス
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

・シューズ ・タオル ・飲み物