

冬の

全教室
『長寿応援ポイント』
対象です

12/22～26

教室イベントweek

	<p>① 12月22日(月) 13:30～14:30 [60分] ルーシーダットン &ストレッチ</p>		<p>② 12月22日(月) 19:15～20:45 [90分] Xmasソングで初めての 日本舞踊を踊ってみよう！</p>	
	<p>ルーシーダットンは独自の呼吸法と優しいポーズで身体の歪みや凝りをとり、整えていきます。ストレッチと合わせることで、更に、疲労回復、免疫向上、リラックス効果が期待できます。</p> <p>参加費800円／定員18名 講師:亜紀</p>		<p>初心者向けのクリスマス特別企画。クリスマスに馴染みのある曲で日本舞踊を体験してみませんか？浴衣の着付けから和の基本的な所作、舞扇子を使っての動き、そしてXmasソングでの舞踊体験と、12月ならではのスペシャルな1回限りの特別企画。男性も女性も一緒に「日本舞踊×クリスマス」で楽しみながら和の伝統芸能に触れてみましょう！</p> <p>«持ち物»浴衣・帯・腰紐2本・足袋または白靴下 ※浴衣一式(足袋除く)レンタル有 (500円)</p> <p>参加費1000円／定員15名 講師:花柳輔悠奈</p>	

	<p>③ 12月23日(火) 13:10～14:00 [50分] 椅子ヨガ</p>		<p>④ 12月23日(火) 14:10～15:00 [50分] ギムニクボール トレーニング</p>	
	<p>ベーシックな動きを椅子を使ってゆっくり行います。 どなたでもご参加いただけます。</p> <p>参加費800円／定員15名 講師:HIKARU</p>		<p>ボールを使いストレッチ・ヨガ・ピラティスや遊びなど、体を整えながら筋トレします。 シューズは不要。素足か滑らない靴下でご参加ください。</p> <p>参加費800円／定員15名 講師:HIKARU</p>	

	<p>⑥ 12月26日(金) 13:15～14:45 [90分] ソフトエアロビクス</p>		<p>各教室実施日の1週間前からお申し込み開始します。</p>	
	<p>リズムに乗って楽しく動き、心肺機能・持久力・脂肪燃焼をアップさせ、心も身体もリフレッシュしましょう。</p> <p>参加費1000円／定員16名 講師:宮崎輝美</p>		<p>①② 12月15日(月)9時から申込開始 ③④ 12月16日(火)9時から申込開始 ⑤ 12月18日(木)9時から申込開始 ⑥ 12月19日(金)9時から申込開始</p> <p>電話もしくは窓口でお申し込みください。 申込先着順です。（キャンセル待ちも受け付けます）</p>	

《対象》

区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生除く）