

春の

全教室
『長寿応援ポイント』
対象です

3/24 & 30

3 教室特別体験DAY!

① 3月30日(月) 19:15~20:45〔90分〕

日本舞踊

経験者の方も未経験の方も楽しめる、春のスペシャル企画です。浴衣の着付け、外出時に着崩れた時の対処法や、車に乗る時の所作など日常で役立つ美しい所作をプロの舞踏家から学べます。さらに1回限りの特別企画として、日舞で“動物の踊り”を体験！男性も女性も一緒に日舞で、春の新しいこと、体験してみませんか？

《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)

参加費1000円/定員15名 講師:花柳輔悠奈

② 3月24日(火)
13:10~14:00〔50分〕

貯筋運動

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。

参加費800円/定員15名
講師:HIKARU

③ 3月24日(火)
14:05~14:55〔50分〕

セルフケア体操

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。

参加費800円/定員15名
講師:HIKARU

《申込方法》

各教室実施日の1週間前からお申し込み開始します。

- ① 3月23日(月)9時から申込開始
- ②③ 3月17日(火)9時から申込開始

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)

《対象》

区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生除く)