

身近なタオルで健康習慣をはじめましょう

健康タオル体操

身近にあるタオルを使ってできるストレッチ体操です。

背伸びや足踏みなど、普段の生活のなかで行っている動きを生かしたストレッチなのでだれでも簡単にできます。

適度な運動で、歳を重ねるとともに低下しがちな運動機能をアップさせ、いきいきと活動的な毎日を過ごしましょう。



岡崎彩音

桜美林大学に入学。木佐貫邦子師事。

在学中はジャンルを問わず演劇作品、アウトリーチ企画にも携わり振付。

2016年より菊地尚子師事。座間全国舞踊コンクール2017奨励賞。

伊勢谷友介 GUCCI Special Movie "NIGHT GRUISE" 出演。

横浜ダンスコレクション2018コンペティションIIファイナリスト。

また語学力を活かしさまざまな現場で通訳としても活躍。

月曜コース

8月 1日

8月 8日

8月 22日

金曜コース

8月 5日

8月 12日

8月 26日

14:00 ~ 15:00

場 所 / 清瀬けやきホール4階集会室

定 員 / 13名 (事前にご予約ください)

参加費 / 500円

服 装 / 動きやすい服装でお越しく下さい

持ち物 / 細長いタオル (長さ75~90cm程度)

バスタオル (あればヨガマット)

水分補給用の飲みもの

ご予約・主催 清瀬けやきホール 042-493-4011