

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てさまざまな現場で
通訳としても活躍。



予約
開始

月曜コース
4/3 (月)
14:00 ~

月曜コース

5/8

5/22

5/29

金曜コース

5/12

5/19

5/31 (水)

14:00 ~ 15:00

場 所 / 清瀬けやきホール 4階集会室
定 員 / 14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ださい
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

金曜コース
4/7 (金)
14:00 ~

予約
開始

ご予約・主催 清瀬けやきホール 042-493-4011