

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 2023年

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。

予約
開始

月曜コース
9/11 (月)
14:00 ~

月曜コース

10/9 (祝月)

10/23

10/30

金曜コース

10/6

10/20

10/27

金曜コース
9/8 (金)
14:00 ~

予約
開始

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