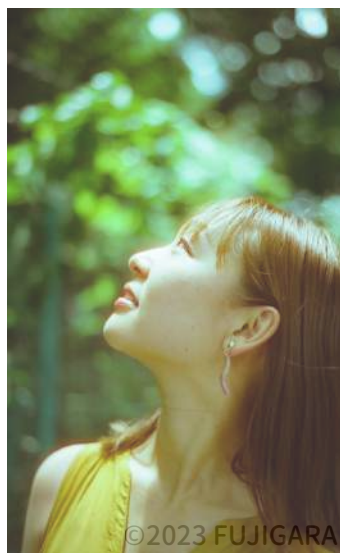


身近なタオルで健康習慣をはじめましょう

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。



講師 岡崎彩音

1993年 埼玉県富士見市出身。
4歳よりクラシックバレエ、
フィギュアスケート、15歳より
モダンダンス、ジャズダンス、
コンテンポラリーダンスを習う。
今まで培って来た知識を活かし
様々なアプローチを交えて
現在は幅広い年齢にダンスや
体操を教えている。
座間全国舞踊コンクール2017奨励賞。
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。
語学を活かして舞台制作や現在は
Vtuberの多数振付を手掛け活躍中。

予約
開始

月曜コース
10/9(月)
14:00～

月曜コース

11/2(木)

11/13

11/27

金曜コース

11/3

11/10

11/24

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 / 薄くて軽いタオル(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

※キャンセルされる場合は必ずご連絡をお願いします。

金曜コース
10/6(金)
14:00～

予約
開始

ご予約・主催 清瀬けやきホール 042-493-4011