

健康タオル体操

2024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。
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。



見学も
できますよ!



月曜クラス 金曜クラス

2/5

2/2

2/12 (祝月)

2/9

2/26

2/16

14:00 ~ 15:00

予約
開始日

予約
開始日

月曜クラス
1/22(月)
14:00 ~

金曜クラス
1/12(金)
14:00 ~

場所 清瀬けやきホール 4階集会室

定員 14名 (事前予約制)

参加費 各回 500円

持物

- ・薄くて軽い素材のタオル (長さ 75 ~ 90cm 程度)
- ・バスタオル (あればヨガマット)
- ・水分補給用の飲み物

※動きやすい服装でお越しください

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です。
みんなで体を動かしましょう!

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。

講師
岡崎彩音



©2023 FUJIGARA

ご予約・お問い合わせ 清瀬けやきホール ☎042-493-4011

©キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。