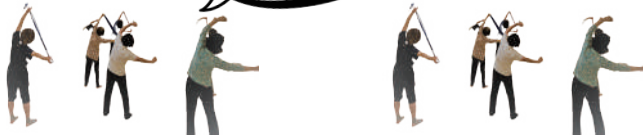


健康タオル体操

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。



月曜クラス 金曜クラス

3/4 3/8

3/11 3/15

3/25 3/22

14:00 ~ 15:00

場所 清瀬けやきホール 4階集会室

定員 14名 (予約制 / 先着順)

参加費 各日 500円※

※毎月初回の参加日に、予約回数分の参加費をお支払いください。

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

予約開始 月曜クラス 2/5(月)14:00 ~
金曜クラス 2/2(金)14:00 ~

◆◆講座に関するご案内◆◆

- *ご予約いただいた初回参加日にお支払いいただけない場合、全ての予約が無効となることがあります。予めご了承ください。
- *お支払い後のキャンセル・欠席した場合の返金は致しかねます。
- *ご予約は月・金クラスのどちらか1つとさせていただきます。
- *予約開始日より前のご予約はできません。
- *ご予約後にキャンセルされる場合は、必ずけやきホールまでご連絡をお願い致します。

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。

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 (9:00~20:00)