

# 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。  
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、  
活動的な毎日を過ごしましょう。



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：各回 500円

服装：動きやすい服装でお越しくください

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

月曜日クラス 金曜日クラス

1/22 1/12

1/24(水) 1/19

1/29 1/26

14:00～15:00

月曜日クラス

12/4(月)14:00～予約開始

金曜日クラス

12/1(金)14:00～予約開始

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。



©2023 FUJIGARA

ご予約・お問い合わせ(キャンセルされる場合は必ずご連絡をお願いします。)

清瀬けやきホール(アクティオ株式会社) 042-493-4011