

# 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  
5/8(水) 5/10  
5/13 5/17  
5/27 5/24

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、予約回数分をまとめてお支払いください。

※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。

**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 4/1(月)14:00 ~  
金曜クラス 4/5(金)14:00 ~

\*ご予約は、窓口または電話にて受付いたします。

\*ご予約は「月・金曜クラスのどちらか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いたします。

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

お問い合わせ / 清瀬けやきホール 042-493-4011(9:00~20:00)