

アクアブルー多摩ミニスポーツホール 9月～10月の特別プログラム教室

話題のヨガ 再登場!

毎週水曜日

ルーシーダットン (タイ式ヨガ)

ルーシー (仙人) ダットン (ストレッチ) トン (自分) = 「仙人が自分で身体を解すために生まれた」健康法です。

タイの伝統医学である「タイ古式マッサージ」を自身で行います。「自己整体」を主眼に考えられているため、難しいポーズや高度な柔軟性などを要求されず、初めての方にも入りやすいエクササイズです。

ゆっくりとした長い呼吸法で身体の内部から体温を上げ、血液循環を高めます。体の歪みの改善や柔軟性の向上はもちろん、冷え性でお悩みの方にも最適です。



- ◆ 日程: 23年9月7日～10月26日(毎週水曜日・全8回)
- ◆ 時間: 15:45～16:45 (60分間)
- ◆ 参加料: 7,200円(全8回分)、または1回1,000円
- ◆ 定員: 20名(先着順) ※初めての方は1回のみ体験料金(500円)
- ◆ 持ち物: 運動のできる服装、タオル、飲み物等(靴は不要です)
- ◆ 講師: 佐々木 裕美子(日本ルーシーダットン普及連盟公認インストラクター)

毎週水曜日

第2弾 HIP HOP DANCE

HIP HOP ダンスに興味がある、HIP HOP ダンスをやってみたい！という皆様へ、ダンサーとしても活躍中のインストラクターが、基礎から楽しく指導します。カッコよく、クールに踊りましょう！



CHACO (チャコ)

- ・松浦亜弥、IKKO、TRFなどのツアーダンサー兼振付けを担当
- ・普段は都内近県でワークショップ、教室を開催するなど、ダンス講師としても活躍中です。

- ◆ 日程: 23年9月7日～10月26日(毎週水曜日・全8回)
- ◆ 時間: 20:30～21:30 (60分間)
- ◆ 参加料: 7,200円(全8回分)、または1回1,000円
※初めての方は1回のみ体験料金(500円)でご参加いただけます。
- ◆ 定員: 20名(先着順)
- ◆ 持ち物: 運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物等

○各教室とも1回参加は定員に空きがある場合のみ受け付けます。

○事前申込が最少人数に満たない場合には、やむを得ず中止になる場合があります。

お申込・お問合せ アクアブルー多摩 TEL : 042-338-7667