



講座番号 26-D-13

講座名 健康、ストレッチヨガ

第 3 水曜日

時間 13:00~14:30

定員 15

4月 15 5月 20 6月 17 7月 15 8月 9月 16

10月 21 11月 18 12月 16 1月 20 2月 17 3月

教授名 鈴木舞

講座教室 三笠公民館研修室①

☆教授プロフィール☆

学生競技ダンスチャンピオンを経て、プロ入り3年でJDCラテンアメリカンA級昇級。ショーダンス世界チャンピオン、ラルフレピーネ氏(ドイツ)をメインコーチャーとして過去10年以上ドイツ、イギリスへの留学経験多数。社交ダンス専門誌「ダンスビュウ」「ダンスファン」にて成績優秀選手として多数掲載、大正製薬CM出演等、多方面にて活躍中。

☆講座概要☆

90分間、ヨガ、瞑想、軽いアンチエイジングダンスを混じえながら身体のコリ、血流の良い流れを促します。

☆講座詳細紹介☆

全身のストレッチでコリをほぐしながら柔軟性を高めていきます。瞑想をして心を落ち着かせると共に軽めのアンチエイジングダンスも取り入れながら全身のバランスを整えていきましょう。初心者の方も無理なくご参加頂けます！