

講座番号 22-D-11 講座名 ゆったりソフトエアロビクス

| 講座日程      | 第 2・4 火 曜日 | 時間        | 始まり 09:10 | 終わり 12:20 | 募集人員     | 19名 |
|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----|
| 4月 12.26  | 5月 10.24   | 6月 14     | 7月 12.26  | 8月 9      | 9月 13.27 |     |
| 10月 11.25 | 11月 22.29  | 12月 13.27 | 1月 10.24  | 2月 14.28  | 3月       |     |

 ハ マ ダ ミ サ  
 教授名 浜田 美沙 講座教室 多目的室2

### ★教授プロフィール★

学生の頃から身体を動かすのが大好きで、ダンスにずっと親しんできました。1995年に結婚して鹿嶋に来ました。2011年エアロビクスインストラクター資格を取得。ボディケアにも興味をもち、ストレッチを勉強しました。「ご自身の力」で身体をほぐし、日常生活をスムーズに送ることのできるようにしましょう。

### ★講座概要★

リズムに乗って身体を動かす楽しさを味わって見ませんか？楽しく踊って汗をかくうちに、バランスの良い身体へと変化していくのを実感できます。心も身体もスッキリ！！基本からゆっくり進めていきます。是非一緒に楽しく汗を流しましょう！！

### ★講座詳細紹介★

最初は音楽に乗りながら体を少しずつ温めていきます。ウォーミングアップが完了したらエアロビクスの基本動作を中心にダンス的な動きも取り入れながら、楽しく踊れるように進めていきます。楽しく汗をかきながら、脂肪を燃焼させて身体の代謝を上げることができます。最後にストレッチでほぐしましょう。Tシャツ、ジャージなど動きやすい服装で、運動シューズ、飲み物、タオルを持参下さい。ストレッチでは、ヨガマット、ボール(1000円程度)を使います。

\* ボールをお持ちでない方は、こちらで注文致します

\* その他経費 音楽著作権料 110円/年

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別  
 をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで  
 TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1  
 Eメール nadapost@nadajuku.com

★講座日程は変更のある場合があります。ご注意下さい。