

**講座番号** 24-D-12 **講座名** 健康、ストレッチヨガ

講座日程	第 3	水曜日	時間	始まり	終わり	募集人員	15名
4月 17	5月 15	6月 19	7月 17	8月	9月 18		
10月 16	11月 20	12月 18	1月 15	2月 19	3月		

スズキマイ  
**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「ダンスビュー」「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！

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。ご注意ください。