

旭スポーツセンター29年度夏期定期教室

木曜日

～今より綺麗に健康に～

# ベジーダンス

## 目的

全身を使って踊ることで、健康な体を手に入れましょう。  
跳ねるなどの動作が無いので足腰への負担が少なく、また腰痛や肩こり改善も図れます。

会場 第3体育室  
時間 12時00時～12時50分  
講師 Sae  
対象 原則16歳以上女性  
料金/定員 全11回7040円/40名

## 教室カリキュラム(予定)

日程		
1	7月6日	●はじめての方でも楽しめるように、基本から丁寧に指導していきます。  ●肩甲骨周りや骨盤周りのインナーマッスルを効果的に使います。  ●基礎代謝を上げ、美しい姿勢のための体幹を鍛えていきます。  ●跳ぶなど足腰に負担のかかる動作はせずに、全身を使って踊ります。  ●最終的には3ヵ月で1曲分の、簡単な振付を仕上げていきます。
2	7月13日	
3	7月20日	
4	7月27日	
5	8月3日	
6	8月17日	
7	8月24日	
8	9月7日	
9	9月14日	
10	9月21日	

\* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

## < ご連絡事項 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装・素足でご参加ください。
2. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
3. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
4. ボールはご用意致します。
5. お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。施設付近の道路は駐車禁止区域です。

横浜市旭スポーツセンター TEL:045-371-6105