



# ひばりエクササイズ

## 目的

歌に合わせて全身をくまなく動かします！どなたでもご参加いただけます！  
動かしていきましょう！フィットネスダンスをしながらお楽しみいただけます。

美空ひばりさんの  
生きる力と勇気を  
与えてくれる  
曲に合わせ、  
歌を  
口ずさみながら！



会場	研修室
時間	12時00分～12時50分
講師	山形 志穂
対象	原則16歳以上
料金/定員	全11回 6400円 / 20名

教室カリキュラム(予定)	
日程	
1	1月12日 ひばりエクササイズは、美空ひばりの歌に合わせて
2	1月19日 『フィットネスダンス』を中心に！！行います
3	1月26日
4	2月2日 「フィットネスダンス」は、
5	2月9日 介護を要せず、自立して日常生活を送れるように
6	2月16日 中高齢者の「基礎生活体力」の保持・増進を目的としています。
7	2月23日 生活の質を高め、日常生活動作能力の低下を抑えるため
8	3月9日 「エアロビックダンス」をベースに考えられたエクササイズです！！
9	3月16日
10	3月23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と室内用運動靴でご参加ください。
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. 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。施設付近の道路は駐車禁止区域です。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。