



ストレッチ&

リズムダンスクラブ



ストレッチの意味と効果は

- 関節可動域を広げ、柔軟性を高める
- 筋肉の緊張を和らげてケガを予防
- 血液循環をよくして疲労回復



「ストレッチ&リズムダンスクラブ」では

山口直子先生(元宝塚歌劇団雪組)ご指導のもと
負担のないストレッチと軽快なリズムにのったダンスで
からだも気持ちもスッキリできます

一度のぞいて見てください
思いきって体験してみてください
いっしょに楽しみませんか！



入会随時受付 体験(無料) 一度見に来てね

練習日 月3回 原則第2・3・4水曜日 15:15~16:30
場 所 シニアカレッジ301(又は宝塚中央公民館)
会 費 年会費¥1,000 参加費(毎回)¥500
持ち物 運動できる服装, 靴, タオル, 敷物(床の上に横になるため)

指 導 山口直子 先生 (元宝塚歌劇団雪組)

連絡先 代表 安田恭代 健康24期