



# 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



**一度のぞいてみてください**  
**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) 一度見にきてね**

練習日 月3回 原則第2・3・4水曜日 15:15~16:30  
場 所 阪神シニアカレッジ 301号室  
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 横田小夜子 国際27期 090-5902-5809  
E-mail sayo\_yokota0901@yahoo.co.jp