

カラダよろこぶ、ココロおどる

ストレッチとダンスの時間

毎週水曜日 11:00~12:00

3月1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水)

4月5日(水) 12日(水) 19日(水) 26日(水)



カラダも芽吹く春。巡らせましょう

冬には寒さから身を守るために代謝機能が低下して溜め込む一方、春は新陳代謝が活発になり冬に溜め込んだものを一気に排出するカラダになります。

カラダの中に血流も気も巡らせて、軽やかなカラダへと整えましょう。

初めての方でも大丈夫です。笑顔で楽しく踊って心もカラダもほぐしましょう。



- 参加費：1回 1000円（ドリンク券付き）
- 会場：コミュニティカフェななつのこ（京王線千歳烏山駅徒歩5分）
- 持ち物：動きやすい服、タオル

■ご予約・お問い合わせ：コミュニティカフェななつのこ
03-5969-8457 info@nanatsunoko.com

*ご予約の際は1.お名前、2.ご連絡先（メール、お電話番号）をお願いいたします。
当日参加も可能です。

*ストレッチは医療行為や治療ではありません。

■講師：吉福敦子（ダンサー・振付家・生涯学習開発財団認定ワークショップデザイナー）

モダンダンス、クラシックバレエ、ボディワークを学ぶ。ダンス公演活動をしていく中で自分自身のからだの故障や怪我から、カラダのメンテナンスに興味を持ち、日常生活に役立つからだ作りをすすめている。また保育園や美術館、子供や親子、シニアなど自身の作品創作のメソッドを活かしたワークショップも多数。http://www.studiogoo.net

【場所】 東京都世田谷区南烏山6-12-12 コーシャハイム千歳烏山12号棟1F

【営業】 月・火・水・金 / 10:00~16:00 土 / 10:00~17:00
(第2・4日) / 11:00~17:00
木、第1・3・5日曜日、祝日、年末年始 / 休館



03-5969-8457 info@nanatsunoko.
www.nanatsunoko.com



photo: © Makiko Maruyama