

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

3月6日(水) 13日(水) 20日(水) 27日(水)

4月3日(水) 10日(水) 17日(水) 24日(水)

毎週水曜日 11:40~12:40

カラダは変わります！

芽吹く春、カラダとココロもフレッシュに

春は草木が空に伸びるようにからだも新陳代謝が促されます。

カラダを巡らせて、新しい季節に備えましょう。

初めての方でも大丈夫。笑顔で楽しく踊って心も一緒にほぐしましょう。

- 参加費：1回1000円（ドリンク券付き）
- 持ち物：動きやすい服、タオル
- 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）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
- 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。
- *ストレッチは医療行為や治療ではありません。

初めての方歓迎

年齢性別不問

当日参加可能



■講師：吉福敦子

ダンサー・振付家・一般財団法人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。公演ごとにメンバーを募る
Unit Dance Bookshelf主宰。シニアや子供、親子、またデイサービスなどで、ワー
クショップを多数開催している。http://www.studiogoo.net



www.nanatsunoko.com

03-5969-8457 info@nanatsunoko.com

〔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

