

ダンスウォーキング

リズムに合わせて足踏みするだけ！心も体もスッキリ爽快！

歩くように踊る新感覚レッスン

「ダンスウォーキング」はじめませんか？

- ☑ 振付は覚えなくてOK！
- ☑ 周りと動きを揃えなくてOK！
- ☑ 運動やダンスが苦手でも楽しめる！

＼こんな方にオススメ！／

- ・音楽に合わせて楽しく体を動かしたい
- ・天候に左右されず運動習慣を身につけたい
- ・運動不足を解消したい

講師 奥山 貴成 先生

元プロダンサー。
現役時代の無理が積み重なり故障。
体が動かせない事の悔しさや絶望を味わったことをきっかけに
痛みなく楽に動ける動き方を古武術、整体、エネルギー療法
など様々なメソッドを統合し構築。
高齢者リハビリに9年従事。
現在では理学療法士や鍼灸師などの国家資格保有セラピスト、
武術家、役者、和太鼓奏者などアスリートへ機能改善、
パフォーマンスアップのための運動療法を提供。

初回9/11(金)スタート！見学無料・体験(半額500円)も可能です。

日時 毎月第2・4 金曜日 20:00～21:00

対象 18歳以上 受講料 1,000円/回

定員 14名(先着順) 会場 オルモ 3F 中練習室

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服装

お問い合わせ・お申込みはオルモまで お電話または窓口でおたずねください。

坂戸市文化施設オルモ TEL:049-282-2511
坂戸市芦山町1-2 (北坂戸駅東口1分)

