

はむすぽ

東京都シニアスポーツ
振興事業

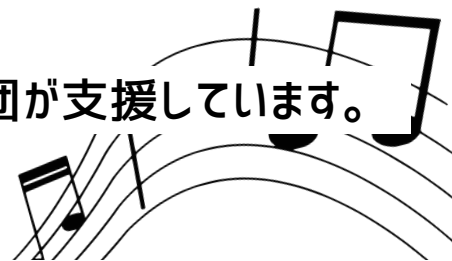
シニアジャズダンス

初心者向けのクラスです。
ダンスの基礎を無理なく行い
簡単な振り付けで踊ります。
懐かしい音楽に合わせて踊ること
の楽しさも味わいましょう。



- 対象 60歳以上 女性 ※初回申込の方のみ
時間 午後1時～午後2時10分
場所 羽村市スポーツセンター
実施日 全8回水曜日
9/21,28 10/12,19,26 11/9,16,30
参加費 2,000円（8回分）
※はむすぽ非会員の方は別途年会費が必要
定員 15名
指導者 吉田 英里（はむすぽシニアプログラム担当）
応募 8/16（火）15時～ 電話予約受付開始
TEL:042-519-5712

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています。



はむすぽ

シニアジャズダンス



プログラムの内容

- ①誰にでもできる簡単ストレッチと音楽に合わせて歩くことから始める簡単ステップ
- ②寝た姿勢でのストレッチと足上げ体験、復習から始める簡単ステップ
- ③簡単ストレッチと体を部分的に動かしてみる初めての振り付け～振り付け1回目～
- ④基本のストレッチと簡単筋トレ～復習、振り付け2回目～
- ⑤基本のストレッチと前回まで振り付け復習～復習、振り付け3回目～
- ⑥基本のストレッチと今までの振り付け復習～復習、振り付け4回目～
- ⑦基本のストレッチと振り付け復習、反復練習～復習、振り付け5回目～
- ⑧基本のストレッチと振り付け復習、発表～グループに分かれて発表しあう～



一般社団法人
はむら総合型
スポーツクラブ
はむすぽ

はむすぽ連絡事務所(羽村市スポーツセンター内)
火・水・木・金曜日 15:00～17:00
電話:042-519-5712
FAX:042-519-5713
e-mail:hamuspo@gmail.com

はむすぽ
HP
▶

