


団体紹介カード

(令和 8 年 1 月 29 日 記入)

33

団体名	リズム体操ストリーム	ジャンル	体操
活動内容 ※具体的に	音楽にあわせて、ストレッチとダンスを行います。無理のない動きで身体をやさしくほぐしながら、楽しく体力づくりを目指します。リズムに乗って身体を動かすことで、自然と笑顔が生まれ、心も体もリフレッシュできる時間です。運動が久しぶりの方や、ダンスが初めての方でも、安心してご参加いただけます。		
活動日時	毎週木曜日 午前10時～11時半		
活動場所	勤労商工市民センター、アキシマエンス、昭島総合スポーツセンター など		
会費	月額 2,500円		
会員数	40名 (男 : 1名 女 : 39名) 主な年齢層 : 50代～70代		
会員募集	時期 : 随時募集 条件 : 誰でも		
入会方法	電話・メール 連絡のつく時間帯 : 8時～17時の間はメールでご連絡ください		
			
代表者名	中島		
電話	080-5183-6475	FAX	
メール	ayaya.1003@icloud.com		
備考	8時～17時の間はメールでご連絡ください		

活動について

週1回の活動です。前半の1時間はストレッチで身体をほぐし、後半の30分はウォーミングアップをしてからダンスをします。Jポップやタンゴなど、さまざまなジャンルのダンスに挑戦し、1~2か月かけて1曲を完成させていくので、初めての方でも無理なく楽しく覚えられます。



QRコード

HPアドレス

SNS
ユーザー名

:
:

自由記述欄

まずはお気軽に体験レッスンへお越しください。
体験レッスンは無料です。

