

ダンス VS トレーニング

～ダンスとトレーニングを同じ音楽・空間で行う新感覚エクササイズ～



柿澤美奈先生

★ダンス担当★

ストレッチから始まり、HIPHOP ダンスの動きを気楽に楽しめる 1 時間です♪



石崎綾子先生

★トレーニング担当★

ボクシングパンチ運動にお腹の脂肪を使ってみませんか？



イベント紹介動画はこちらの QR コードからアクセス！！

→→→



同じ音楽が流れる空間で、大人も子どもも一緒に体を動かそう！！

あなたはダンス派？トレーニング派？

初心者でもできるプログラムです。お友達、ご家族の皆様、

お誘い合わせの上お気軽にご参加ください。

心よりお待ちしております。

体を動かすイベントとなります。

内履きシューズ・タオル・水筒のご持参、

動きやすい服装でご来場ください♪

日時：2019年11月23日（土）

10:00 ～ 11:00（受付 9:30 ～）

場所：香川小学校 体育館（入場無料）

<お願い>

- ① 外履きを入れる袋、PTA名札をご持参ください。
- ② 駐車場はありません。お車でのご来場はご遠慮ください。
- ③ 悪天候の場合等、中止になることがありますのでご了承ください。

主催：茅ヶ崎市立香川小学校 PTA文化教養委員会