

# 《29》 健康体操

## — リズム&ストレッチ —



講師 真山 葉瑠 (まやま はる)

### 講師プロフィール

元宝塚歌劇団 月組。芝居、歌、ダンスの三拍子を兼ね備えた男役として活躍する。退団後は渡米し、Exchange Teacherとして小・中・高校生に日本語や日本文化を教える。自身も「リズム&ストレッチ」のワークショップなどに参加。帰国後は舞台出演やMCで活躍する傍ら、小学生用国語科教科書教材CD朗読や表現法のワークショップ、サルサダンスの講師など多彩な面をみせる。

## 講座内容

何か運動をしなきゃいけないけど何をしたいかわからない…そんな思いをいませんか？

1週間の1時間半程、少し気楽に体操を始めましょう。

『無理をしないで気楽に！』というクラスです。

年齢を重ねると、どなたでも一か所や二か所は痛い所があると思います。痛いところはやらなくて結構です。まず、ゆっくりしたペースでストレッチを始め、有酸素運動を15分から20分します。そして、その時期のテーマ曲を決めて、簡単なステップで1曲踊れるように練習します。気分転換したい方や健康維持のため、特に高年齢の方も気軽にご参加ください。

※持ち物：内履用運動靴（またはフィットネスシューズ）、タオル、ドリンク。

講義日	4月	5月	6月
金曜日	10・17・24	8・15・22	5・12・19・26
13:00~14:30	7月		
(全12回)	3・10		

予備日：7月17日 ※休講日：5月1日・29日

受講料：24,000円 (@2,000円×12回) 定員：15名