20 シニアヒップホップダンス

１月６日～２月３日　水曜日
１３：３０～１５：００

託児あり
シニア優先

講師　ＫＯＢＡ式体幹バランスライセンス協会認定アスリートトレーナー
スポーツリズムトレーニング協会認定インストラクター
粕谷（かすや）　祐加（ゆか）

「ヒップホップダンスは、若い人のもの。」そう思っていませんか。
今、ヒップホップダンスは、認知機能や敏しょう性が改善するとの研究データもあり、介護予防や健康維持に役立つとシニア世代にも人気を集めています。
まずはゆっくりと時間をかけて、体幹を意識したストレッチや体幹トレーニング、リズムトレーニングで、ウォーミングアップ。
しっかりと体をほぐしたら、簡単でかっこいいヒップホップダンス！ダンスの基礎からはじめます。みんなで振り付けを合わせて、無理のない程度の動きでかっこよく踊りましょう。

回	月/日	講座内容
1	1/6	ウォーミングアップ ・ストレッチ、体幹トレーニングなど ・「リズムトレーニング」でリズム感をつける ヒップホップダンス ・ダンスの基礎、曲に合わせた振り付けなど ・5回の講座で少しずつ振り付けを完成
2	1/13	
3	1/20	
4	1/27	
5	2/3	

◆持ち物・服装
ヨガマット、室内シューズ、動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物(水分補給用)

定　員　25人（抽選になった場合、シニア優先）

費　用　3，250円　【内訳】受講料3，250円

会　場　サンライブ2階　研修室兼軽運動室

講師プロフィール

KOBA 式体幹バランスライセンス協会認定アスリートトレーナー
スポーツリズムトレーニング協会認定インストラクター
日本コアコンディショニング協会 JCCA 認定ベーシックインストラクター&
コアキッズ体操普及員資格

粕谷　祐加（かすや　ゆか）

自身の体幹トレーニング教室の他、ダンス教室、介護施設、交流館シニア講座、こども園や小中学校にて、トレーニング指導など、実績多数。

「楽しくトレーニング！」を、モットーに、皆さんの日々の生活や趣味、習い事や競技スポーツに少しでも活かせるカラダづくりを全力でサポートします！