

初心者HIPHOPのご案内

1. 教室内容・指導方針

HIPHOPやJAZZなど様々なダンスの要素を取り入れ、ダンスの習得だけでなく、ストレッチやダンスの基本的な動きから柔軟性や体幹を中心にアプローチしていきます。基礎からしっかりと進めていきますので、無理なく、健康的に汗をかくことができます。

音楽に合わせながら、身体の見ただけだけでなく、気持ちの変化も楽しみましょう。



★担当 *担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

上原 貴子 (ウエハラ タカコ) セントラルスポーツ所属 IR

2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
火曜日	高校生相当 年齢以上 男女	13:45~14:45	4	4・11・18・25	11回	12,100	小体育室
			5	9・16・23・30			
			6	6・13・20			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

3. 服装と持ち物

- ・動きやすい服装(Tシャツ・短パン・ジャージ等)※ジーパン・スカート等はご遠慮ください。
- ・室内履き・汗拭きタオル・お飲み物(キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。)
- ・入館時、運動時にはマスクを必ず着用してください。

飛沫防止効果を考慮し、マスクやフェイスカバー等の「鼻や口を隙間なく覆うもの」のみ着用とし、フェイスシールドやマウスシールドの着用はご遠慮いただきますようお願いいたします。

上記のお願いは三鷹市の判断により、急遽変更となる場合があります。予めご了承ください。

施設利用ルールはこちら

講座申込はこちら

教室チラシはこちら



次回の募集告知は5月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。