

笑顔でエンジョイ！！

# らくらくチアダンスエクササイズ

## ★スマイルチア de

### チアダンスエクササイズ！★

チアダンスは、笑顔で元気と勇気を届けるダンスパフォーマンスで、「チア」には、「応援する」「元気づける」という意味があります。今回は、チアダンスをアレンジしたダンスエクササイズを体験します。ポンポンを持って踊るポンダンス、ジャズダンスなど、いろいろなダンスを組み合わせたエクササイズで、軽快なリズムの音楽にのって、ステップしながら腕の上下左右運動など、簡単な動きをくり返し行う有酸素運動です。柔軟性やリズム感、バランス感覚などが身につく、初めての方でも安心して参加できます。ストレス解消や健康づくりに、楽しくチアダンスエクササイズしてみませんか♪

【持ち物】 .....

水分補給用飲み物、汗ふきタオル、  
室内用シューズ

※動きやすい服装でご参加ください。



◆日時: 5月22日(水)

◆時間: 10:00~11:30

※ 4月23日(火)10時から申込開始

◆受講料: 800円

◆定員: 8名(先着順)

◆講師: Marina氏

(チアダンスインストラクター、盛岡市生涯学習指導員)

◆会場・主催: サンライフ盛岡

お申込み  
・  
お問合せ

## サンライフ盛岡

住所: 盛岡市仙北二丁目 4-12  
電話: 019-635-9600  
FAX: 019-635-9601  
メール: sunlife@iding.org