

# 日本舞踊エクササイズ

椅子に座って参加もOK

# NOSS

NOSS（にほん・おどり・スポーツ・サイエンス）は、日本舞踊がもつ「和」の動きをもとにスポーツ科学を取り入れて創案された、動きで魅せる新しいエクササイズです。かつて日本舞踊を習っていた方、初めて日本舞踊に触れる方、どなたも大歓迎です。足腰に不安のある方は椅子に座っての参加も可能です。西川流の若きホープ柚李先生と一緒に楽しく美しく身体を動かしましょう。

日 時：5/15・29 6/12・26（全4回水曜日）

10：00～11：00

場 所：笠原交流センター

講 師：西川柚李（西川流師範・NOSS インストラクター）

定 員：12名

持ち物：足袋または靴下

参加費：2,400円

※4/1(月)～申込受付スタート

## 講師プロフィール

西川柚李（にしかわ ゆり）

10歳から西川流家元補佐 西川まさ子より師事

2019年師範職を許される

名古屋をどり・本能寺が燃える等数々の舞台に出演

若手舞踊 HINAGIKU とともに活動中

NOSS インストラクター

NOSS 広報アンバサダー

NOSS ホームページ <https://noss.jp/>