

日本舞踊エクササイズ

NOSS 秋

和の曲に合わせて舞いましょう。

ストレッチ、有酸素運動、下半身強化・・・そして優雅にリフレッシュ♪

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：10/22 11/5・19 12/3・17
(全5回火曜日) 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：3,000円 ※10/1(火)~申込受付スタート

春夏受講生の声

「普段運動していないけど、無理なく楽しく参加しています」

「音楽に合わせて舞うのは優雅な気持ちになりますよ」

「先生が優しく丁寧に教えてくれる」



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 としても活動中

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/>