



①キッズヒップホップダンス(無料)

日時：10/17(土) 14：00～14：30 (13：55までにZoom待合室へ入室してください)

対象：3歳～小学生のお子さん お申込み締切：10/15(木)

定員：3～20名 (お申込みが3名未満だった場合は中止となります)

●インストラクター えり



インストラクターとして、ダンススタジオを中心に幼児から大人まで幅広く指導中。中学体育の授業を担当したり、小学校の特別授業講師を務めるなど、ダンスを通して子どもたちの教育にも携わっています。

●レッスン内容

音楽とふれあい、元気いっぱいダンスを踊ることで、ダンスの基礎的な能力「リズム感」「柔軟性」「体力」を身に付けます。

②リラックスヨガ(無料)

日時：10/29(木) 10：00～10：30 (9：55までにZoom待合室へ入室してください)

対象：どなたでもOK お申込み締切：10/27(火)

定員：3～20名 (お申込みが3名未満だった場合は中止となります)

●インストラクター chikako


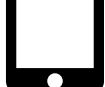



体を緩め、心の休まる感覚を引き出すことが出来るヨガに魅力と可能性を感じヨガインストラクターの道へ。ヨガスタジオや産婦人科でクラスを担当しています。今より少し健康に、前向きに生活するためのお手伝いが出来ればと考えています。

●レッスン内容

無意識に行っている呼吸や身体に意識を向けて、全身を丁寧に動かしていくヨガです。ヨガが初めての方や体が硬い方も安心してご参加ください。

【お申込み方法】

*レッスン受講にはZoomアプリのダウンロードが必要です。  
必要事項を明記の上、下記メールアドレス宛にお送りください。メールを確認後、Zoomレッスンの招待コード・ミーティングIDをお送りします。

◆必要事項

①お名前 ②お電話番号 ③参加希望クラス (キッズヒップホップダンスorリラックスヨガ)

◆メールアドレス

studioclover4@gmail.com

【お問い合わせ】

スタジオclover TEL：090-3537-4923 (担当：尾中 おなか)

留守番電話になった場合は、必ずお客様のお名前と折り返し先電話番号を入れてください。順次、折り返しのご連絡を差し上げます。

ホームページ

