

中高年からの

# ヒップホップダンス エクササイズ



はじめまして(#.~#)

おおむね40歳以上の方向けに「大人の部活」として、ヒップホップダンスを基本に健康づくりの活動をしています「ヒップホップ☆泉」代表の小笠原泉(おがさわら いずみ)です。

ヒップホップダンスを踊ったことがない。スポーツが苦手。という方でも気軽に参加できる場として、盛岡市山王(さんのう)児童センター2階の遊戯室をお借りして毎週水曜日の18時半から19時半まで活動しています。

持ち物は、部活協力金の500円と中ズックのみ。激しい運動ではないので、体操着がなくても、動きやすい服装であれば大丈夫です。

予約無しで気軽に参加出来る「大人の部活」として、ヒップホップダンス初心者募集中です。

お仕事の帰りに。ストレス発散に。ふと寂しさを感じたとき。誰かとオシャベリしたい時。是非いちどお越しくださいませ♪

お問い合わせは

090-1378-8358(小笠原)まで