

からだを動かしたいな、そう思ったなら。

# 「大人のための 50 分クラス」

料金：1000 円 @日の出町団地スタジオ (1 号棟 103)

## Q. どんなクラス？

日の出町団地スタジオで行っている「50 分クラス」は、ゆるやかな動きでからだをほぐし、気持ちよくなることを目指しているのです。初心者の方でも安心して楽しめます。「からだ凝っている、固まっているので、ほぐしたい」「何か運動をしたいけど、エクササイズは苦手」という方に受けていただきたいクラスです。

## Q. もっとくわしく！

全身のゆったりとした動きは、深い呼吸と連動することで脳をリラックスさせ、血液の循環を良くしてくれます。運動不足の解消にもなり、からだ脳と脳の活力を生む、効率的な方法です。

激しい運動やダンスが苦手な方でも受けやすいクラスを中心に、クラスを 3 種類ご用意しました。朝の一日のスタートに、夜のご帰宅前に、日々の体調のメンテナンスに役立つ「50 分クラス」を、ぜひご活用ください。

## 「リリース」&「ストレッチ」

火曜 19:00～19:50

土・日曜 11:00～11:50

※ 5/31(土)は休講です。

### ●激しい運動は苦手な方におすすめ！

脱力、関節の動き、姿勢、重さなどに意識を向け、からだのつくりと動きを学びながら全身をほぐしていきます。

## 「コンタクト・インプロ」

水曜 19:00～19:50

### ●振付を踊るのが不安な方におすすめ！

ダンスの振付を覚えなくても、からだで人と触れ合い、生まれてくる流れに沿って動いていくことで、いつのまにか踊りが始まっていきます。ダンスは苦手という方にも、ぜひ受けて頂きたいクラスです。

## クラス参加のお申込み

初めてクラスを受ける方は一度、電話(070-6457-4761)またはメール(minori0627@hotmail.com)にてご連絡ください。直接スタジオにお越しいただいても大丈夫です。

また当日のお問い合わせは、上記電話番号か aapa@willcom.com 宛にご連絡くださいませ。

## 当日の持ち物や注意点

動きやすい服装でお越しください。簡易的な更衣室もございます。クラスは素足・靴下で行いますが、室内履きをお持ちいただいても大丈夫です。



## 「コンテンポラリーダンス」

金曜 19:00～19:50

### ●動くのが好きな方におすすめ！

「動」の漢字は、「重さ」の「力」。重力やからだの構造など、自然の法則を利用した動きを使って踊ります。からだ本来もつ多彩な形や質感を、ダンスを通じて楽しみながら感じていきます。

## Q. 日の出町団地スタジオってどんなところ？

からだを動かすことが、暮らしをより豊かにする「身近な楽しみ」になるように、「からだで学ぶ、からだで遊ぶ」をテーマに、定期クラスやイベントを行っているスタジオです。

はじめての方でも安心な「50 分クラス」のほか、一緒にからだを動かし、動くからだを見て意見交換をしながら「創る」ことに取り組むクリエイションクラス、ダンスやジャグリングの経験者が創作したパフォーマンスを「見る」スタジオショーイングなど、様々な形で「参加」できるプログラムを行っています。

スタジオの最新情報は、「日の出町団地スタジオ Blog」(<http://minori.aapa.jp>)、または Facebook (<https://www.facebook.com/AAPA.jp>) でご確認ください。

