

# 南 明恵美 先生

日時 9月7日 日曜日 15:00~17:00

## 内容

\*簡単な振り付けで体幹トレーニングのダンス体操  
\*身近なものを使って「手具体操」

## 講師 プロフィール

3歳から100歳以上まで体操指導  
「からだが喜ぶ体操」がモットー  
一般体操委員29年間、世界体操祭、  
アジアの体操祭など多数参加  
聖路加国際大学など大学講師多数



## 場所

健康体操教室ハローフレンズ イノア

## 参加費

イノア一般会員 1,500円  
イノア一般会員以外 1,800円

## 持ち物

フェースタオル 2枚  
お手玉 1個  
水分補給のもの  
運動は裸足又はすべり  
止め付き靴下で行いま  
す(靴不可)

## 申込 締切

9月6日(土)参加費を添えて  
イノアオフィスまで

お申込み・お問い合わせ

健康体操教室ハローフレンズ イノア  
Tel.0562-77-3607

メール [hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp](mailto:hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp)