

イノア特別講習会2026-2・3・4

多田五月先生 講習会

「やってみよう」

第1 コミュニケーションダンス

・手話からダンスムーブメントへ

2月18日（水）16:00～18:00

第2 「劇場」エモいを踊ろう

・“エモい”楽曲の世界観をダンスで表現してみよう

2月19日（木）10:00～12:00



<プロフィール>

- ・帝京大学医療技術学部スポーツ医療学科専任講師
- ・(公社)日本女子体育連盟理事
- ・JAPEW A級指導員
- ・JAFA公認エアロビックダンスインストラクター

川上美里先生 講習会

第3 高齢者もできる！ヒップホップ

・まずリズム！そしてステップ&コンビネーション

2月19日（木）16:00～17:30



<プロフィール>

- ・専修大学・十文字学園女子大学 非常勤講師
- ・(公社)日本女子体育連盟 生涯スポーツ研究専門委員
- ・JAPEW A級指導員

スーム受講、オンデマンドあり！

各講習会につきスームは+200円 オンデマンドは+500円

参加費：イノア一般会員 第1と第2=1,500円 第3=1,200円
イノア一般会員外 第1と第2=1,800円 第3=1,500円
ただし、**複数を同時に**申し込む場合、各講習会100円引き

◎参加希望者は、講習会前日までに、代金を添えてイノアオフィスへお申し込みください。

◎場所：健康体操教室ハローフレンズ イノア ジムホール

◎持ち物：水分補給のお水、汗拭きタオル

靴は使用不可、裸足、又はすべり止め付き靴下でお願いします

【お問い合わせ先】健康体操教室ハローフレンズ イノア

TEL 0562 - 77 - 3607

Eメールhello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp