

登録名 (ふりがな)	境 潤子 (さかい じゅんこ)
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	日本舞踊エクササイズ NOSS (ノス)
活動の種類	指導
活動内容	伝統文化である日本舞踊の「和」の動きを、最新のスポーツ科学で検証し創案された画期的な体幹エクササイズです。普段着でそのまま参加でき、ゆったりした動きで体力に合わせて体幹を整えることができます。
活動に関する資格・経験・活動歴等	NOSS 初段インストラクター 日本舞踊花柳流師範
活動の対象	小中学生・一般・シニア
活動可能日	相談可

具体的なプログラムの一例

【タイトル】

日本舞踊エクササイズ NOSS (ノス)

【内容】

和の心を取戻し、いつまでも健やかな心と体で過ごしましょう。伝統的な日本舞踊の動きで、緩やかに体幹を整え、健康寿命を少しでも長く伸ばして、快適な老後を過ごしましょう。

【定員】

10 名位 (相談可)

【所要時間】

60 分 (内 10 分は準備と片付け)

【教材費】

なし

【その他】

準備運動やクールダウンに美空ひばりの曲でエクササイズを行うことがあります。ひばりエクササイズだけの講座も可能ですので、お気軽にご相談ください。



街のアドバイザーから

伝統文化である日本舞踊の「和」の動きを、最新のスポーツ科学で検証し創案された画期的な体幹エクササイズです。普段着でそのまま参加でき、ゆったりした動きで体力に合わせて体幹を整えることができます。対象の方は、成人、中高年と考えていますが、子どもたちの日本舞踊体験としても活用できます。