

***** 8-9月 ZOOM講座*****

ONLINEライブレッスン

おうち時間を有効に！おうちでできるトレーニング！暑いこの時期でも元気に身体を動かそう！

お子様にダンス・身体作り運動を楽しんでいただけるよう、ONLINEで受講できるLIVEレッスンをご用意しました。

今回も1か月でしっかり習得！全4回プランです。更に復習ができるようオンデマンドで復習動画を配信！！

～初心者向け～ ダンスチャレンジ

初心者向けダンスレッスンです。いつの間にか踊れるようになった！という魔法のレッスンをご堪能ください。みんなの前で踊るのは恥ずかしいけどONLINEなら1人で思いきり踊りを練習できます！

8月：毎週水曜日（4.11.18.25）

- ①1年生 16:50～17:10
- ②2年生 17:30～17:50
- ③3年生以上 18:10～18:30

9月：毎週水曜日（1.8.15.22）

- ⑦1年生 16:50～17:10
- ⑧2年生 17:30～17:50
- ⑨3年生以上 18:10～18:30

高山英士（タカヤマヒデト）広島県出身
フリースタイルエアロビクスコンテストにて数々の
受賞実績を残しながら海外のイベントにも多数出演。
フリーインストラクターとして都内中心に活動中



～運動が苦手なお子様大歓迎～ 身体作りチャレンジ

運動の基本、身体作り運動にチャレンジします。運動が苦手なお子様、もっとスポーツを楽しみたいお子様必見です。おうちで簡単にできる運動能力を上げるための動きを紹介します。

8月：毎週金曜日（6.13.20.27）

- ④幼児 16:50～17:10
- ⑤1年生 17:30～17:50
- ⑥2・3年生 18:10～18:30

9月：毎週金曜日（2.10.17.24）

- ⑩幼児 16:50～17:10
- ⑪1年生 17:30～17:50
- ⑫2・3年生 18:10～18:30

兼平 可南子（カネヒラカナコ）青森県出身
北海道教育大学在学中
アジアセパタクロー選手権大会に日本代表として
出場。
大学卒業後、フィットネスインストラクターを経験
現在、メガロス体育スクール『ミライク』
のインストラクター
兼教育研修担当として活動中。



お申込希望の方は、東和地域学習センター窓口までお越しください

※専用のレッスン申込フォームをご案内致します