

# 美しく整う 日本舞踊 エクササイズ

2026

3 | 26 (木)

11:00~12:00

豊橋市民文化会館 多目的室



初めてでも

運動が苦手でも

大丈夫♪



※画像はイメージです

日本舞踊のしなやかな動きを取り入れた、体にやさしい健康運動を行います。この講座では、日本舞踊家 西川右近さんと、スポーツ科学の研究者 湯浅景元さんにより考案されたエクササイズ「NOSS (ノス)」を体験します。

和の所作をもとに、無理なく体を動かします。難しい振付はなく、初めての方や運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。

講師 西川満翠さん (満帆会)

定員 10名程度 (先着順)

参加費 500円

その他 着物でなく、動きやすい服装でご参加ください。

3月1日(日)から受付開始！お電話、またはネットからお申し込みいただけます。

お申込みは  
こちら

☎ 0532-61-5111

豊橋市民文化会館 | 受付時間 9:00~16:30

お申込みフォーム▶

※豊橋市民文化会館ホームページからもお申し込みいただけます。

