

参加者
募集

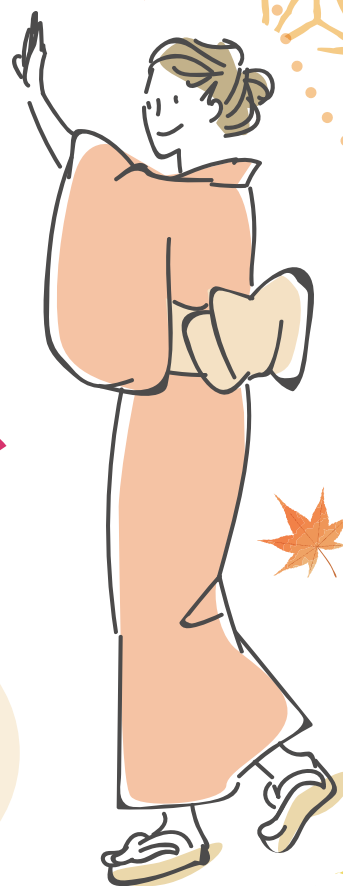
和の所作をもとに、無理なく体を動かします

美しく整う 日本舞踊 エクササイズ

初心者
OK

運動が
苦手でも
大丈夫

難しい
振付なし



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)」などを体験します。

好きな月だけ参加OK！

1回のみでも、複数回でも◎

2026年度開催日

10/14(水)

11:00～12:00

11/18(水)

11:00～12:00

12/16(水)

11:00～12:00

(※受付は10:30～)

豊橋市民文化会館 多目的室

講師	西川満翠さん (満帆会)
定員	各回10名程度 (先着順)
その他	動きやすい服装でご参加ください。

参加費

700円

電話で
お申込み

☎ 0532-61-5111

豊橋市民文化会館 | 受付時間 9:00～16:30

ネット
お申込み

右記QRコードを読み取り、申込
フォームよりお申込みください。
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。



主催・お問い合わせ：公益財団法人豊橋文化振興財団 (0532-39-5211)