

# らいず R-23 ダンスアカデミー受講者募集！！

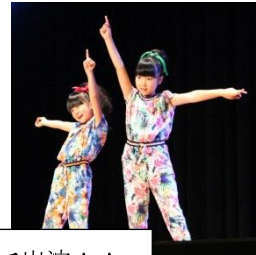
4月から「RIKA先生のダンス教室」がスタートします。ヒップホップをベースにしたダンスで、カッコいい曲に合わせて振付を覚えます。今年も「知床開き」や「漁火祭り」、「町民小劇場」に出演する予定です！ダンス経験者はもちろん、初心者も大歓迎です！



平成28年度 知床開き出演！！



平成28年度 町民小劇場へ衣裳をみんなで揃えて出演！！



NPO法人羅臼スポーツクラブ  
らいず

# 健康ヨーガ教室

## 平成29年度 受講者募集！！

専門の講師の先生と一緒に、あなたもヨーガで健康な体づくりしませんか？



○活動日

毎週木曜日

- ・第1部 13:30～15:00
- ・第2部 18:30～20:00

※はじめにどちらか選んで登録頂きますが、その日のご都合でどちらの時間帯に出て頂いても構いません。

○参加料

らいず会員 1ヶ月 3,500円 非会員 1ヶ月 4,500円  
※非会員の方は保険料(800円～1,850円)として別途納入頂きます。

○対象

町民(年齢・性別問いません)

○会場

羅臼町民体育館道場



○講師

(合) 翠ヨーガ・アジアの風 代表 渡辺 尉三子 氏 他

○その他

- ・年間48回開催します。詳しい日程は申し込み時にお渡しします。
- ・参加料は前月の最終教室開催日に会場へ持参して下さい。(翌月のお休みを事前にお知らせいただいた場合のみ、受講料を免除致します。)
- ・大きめのバスタオルまたはヨガマットを1枚持参下さい。動きやすい服装でおこしください。(ズボン着用。ジーパン不可)
- ・教室では素足になっていただきます。
- ・食事は1時間前までに済ませて受講して下さい。

○申込み

受講希望者は羅臼町民体育館内らいず事務局(87-2408)へ、お気軽にご連絡ください。申し込みは通年可能です。尚、これまで一度も「健康ヨーガ教室」を受講されたことのない方には、**無料体験**も行っております。事前にお電話いただきましたらいつでも体験できます。(当日でも結構です。希望教室開始前までにご連絡下さい。)

対象	①幼稚園 ②小学生 ③中学生以上	時間	①14:00～15:00 ②15:15～16:15 ③16:30～17:30
日にち	4月～11月 毎週土曜日 月ごとにお便りにてレッスン日をお知らせします。 (4月～11月、月1回はRIKA先生が指導に来てくれます!)		
場所	羅臼町民体育館 1階会議室	持ち物	動きやすい服装 タオル・上靴・飲み物
参加料	月額 会員:4,000円 / 非会員:5,000円 非会員の方は、登録時に別途スポーツ安全保険に加入いただきます。 (中学生以下800円・64歳未満1,850円・65歳以上1,200円)		
申込み	4月12日(水)までに、4月分の月謝をご持参の上、 羅臼町民体育館2階らいず事務局までお越し下さい。 その際、登録手続きも行います。(非会員の方は保険料も納入頂きます。)		
お問い合わせ	NPO法人羅臼スポーツクラブらいず事務局 87-2408まで		



### ＜プロフィール＞

フィットネス業界における、ダンス系プログラム(ストリート・HIPHOP)指導の第一人者として、業界内にダンス系プログラムを広げる活動に長年携わり、ピラティスやボディメイクなど調整系エクササイズ講師としても活動の幅を広げている。  
◇R-23主幸(エンターテイメントグループ) ◇TRFバックダンサー  
◇ダンス指導番組担当 ◇CM出演・テレビ番組エンディングダンサー  
◇セブンティーンモデル(剛力彩芽等)へのステージ振り付け・ダンス指導  
◇アンチグラヴィティフィットネスインストラクター