

# 日舞 EXERCISE

エクササイズ

毎週火曜日 15:45~16:45

初心者  
大歓迎!





せたがやがやがや館  
4階運動室にて開催中

**見学無料**  
お気軽にどうぞ

参加費：運動室利用料金+500円

持ち物：運動着

※足袋がある方はお持ちください

-  指先まで神経を研ぎ澄ませることから脳の活性化に！
-  骨盤の矯正・肩こりや膝の痛みの緩和としても！
-  美しい所作と女性らしい身体づくりで何歳になっても女子力UP♪
-  筋力アップ！体力増強！ダイエット！

心、脳、身体に働きかける  
日本舞踊の型でエクササイズ  
伝統舞踊



【お問合せ・お申込み】 せたがや がやがや館

〒154-0001 世田谷区池尻2-3-11 TEL: [03-6450-7908](tel:03-6450-7908) (9:00~22:00)

講師：藤間蘇女丸(藤間流師範)

2000年 藤間蘇女丸日本舞踊研究所設立 (池尻・三軒茶屋)

2004年 アメリカモンタナ州にて国際文化交流に参加。

現在、世田谷区を拠点に、日舞教室、親子教室、日舞企業研修出張教授、シニアワークショップ、和のマナー講座、日舞エクササイズを開催中♪  
二年に一度の「蘇女丸会」日本舞踊発表公演を主催。

