

令和7年度 ほどがや地区センター自主事業のお知らせ

宝塚シャンシャンを体験しよう！

開催日 1月26日
2月2日・2月9日(月) 全3回
時間 13:00~14:15
定員 成人 先着20名
持ち物 上履き・汗拭きタオル・飲み物
長めのタオルか手ぬぐい(ストレッチに使用します)
参加費 ￥2,000円
講師 大洋 あゆ夢
【保土ヶ谷区出身・元宝塚歌劇団星組・保土ヶ谷区地元応援隊、
ジェンヌフィット&ビューティー隊長】



会場 ほどがや地区センター
レクリエーションホール
申込方法 1月5日9時30分より電話



講座内容:

1回目(1/26)

- ・講師の自己紹介及び宝塚シャンシャンのデザインの話などの講話
- ・シャンシャンエクササイズ(持ち方レクチャー含む)

2回目(2/2)

- ・シャンシャンエクササイズ
- ・音楽に合わせて振付けの練習(覚えやすく簡単な振付けです!)

3回目(2/9)

- ・シャンシャンエクササイズ
- ・音楽に合わせて振付けの練習
- ・ちょっとした飾りをつけて変身した後、シャンシャンパレードを体験します！

【問い合わせ】ほどがや地区センター

(住所) 保土ヶ谷区天王町1-21

(電話) 045-333-0064

《指定管理者》 一般社団法人 保土ヶ谷区区民利用施設協会