

しにあくらぶ  
シニアクラブ

代表者	
ふりがな	どい しのぶ
氏名	土井 忍
住所	
電話番号	047-424-2515
FAX	
メールアドレス	

連絡先	
ふりがな	どい しのぶ
氏名	土井 忍
住所	
電話番号	047-424-2515
FAX	
ホームページ	

基本情報		
活動分野	体操とジャズダンス	
設立年月日	平成 26年 1月	
会員数	35人(平成26年 11月現在)	
活動地域	船橋市内のみ	
活動形態	主な活動場所	船橋市勤労市民センター
	活動日	定期 木曜日・金曜日 月2~4回
	活動時間帯	定期 (午後1時~体操) (午後2時30分~ジャズダンス)
入会・申込情報	入会金	1,000円
	会費	月4回 体操3,000円 ジャズダンス 5,000円
	会則	あり
	会員募集	募集中
	入会・申込方法	電話にて事前連絡

## シニアクラブ

初回に限り無料体験できます

♪シニアも身体を動かそう！！

〈体操クラス〉 木曜日 午後1時～

60歳以上 定員30名

たくさんの呼吸をしながら心地良い音楽に身をゆだねて  
ゆっくり楽しく身体を動かします。

〈ジャズダンス〉 木曜日 午後2時30分～

55歳以上 定員20名

姿勢を整え、基本動作を大切に丁寧なストレッチから  
始めます。

楽しく伸びやかに踊って、身体も心も解放しましょう。

年齢を重ねても踊っていたい、踊ることを諦めない方々の  
ためのクラスです。

講師は淑徳大学・神田外語大学 元講師(ジャズダンス)

よみうり文化センター京葉 元講師(シルバー体操)

豊富な経験を活かして、皆様の健康づくりをサポートします。

お気軽に、まずはお電話にてお申し込みください。

問い合わせ : 土井 忍 047-424-2515

