

和の動きで健康に N.O.S.S ノス

随時生徒募集中

(にほん・おどり・スポーツ・サイエンス)

講師 (監修) 西川流家元 西川 右近
西川流師範 西川 長秀
開講日 月曜日 18:30~19:30
受講料 3ヵ月分 16,380円
持ち物 動きやすい服装(着物でも可)、靴下

西川流家元・西川右近と中京大学・湯浅景元教授が考案した“健康のための日本舞踊”。二胡の癒し系音楽にあわせ緩やかに踊ると、ジワッと汗が出てカラダを鍛えます。最新スポーツ科学が生んだ、21世紀のおどり!

N.O.S.S 2 和のフィットネス

講師 (監修) 西川流家元 西川 右近
西川流師範 西川 長秀
開講日 第1・3週 月曜日 18:30~19:30
受講料 3ヵ月分 10,710円
持ち物 動きやすい服装(着物でも可)、靴下

楽しい音楽に乗って日本舞踊の動きでリズムカルに踊ります。約7分の動きですが、ストレス発散間違いなし。仕事の疲れを癒し、皆でよい汗を流しましょう!



詳細は右記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※内容・日程は変更になる場合がございますご了承ください。
※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせ下さい。
※お申し込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。



名古屋・栄 中日文化センター
Culture & Communication 中日新聞

フリーダイヤル

0120-53-8164 10:00~19:00
日曜日は17:00まで

〒460-0008 名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4F

中日文化センターへ初めてご入会される方は、別途入会金3,675円が必要です。