

指導(活動)分野	ストレッチと運動	指導 披露 講義
ふりがな	モーシオン フラメンコ	登録番号
氏名またはグループ名	Motion Flamenco	F - 11
指導(活動)内容	・シニアの方に適したフラメンコの動きを取り入れ手、足、リズムをフラメンコダンサー気分で楽しく運動します	
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け 中級者向け 上級者向け レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生	大人 高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・フラメンコテクニカクラス指導 ・地区センターのワークショップ	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 応相談 ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

Motion Flamenco

定員:10人 所要時間:60分

① フラメンコの動きを取り入れた運動で手、足を動かします

・音楽やリズムを感じながら運動することで脳トレにもなり
楽しみながら体を動かします

・スニーカー、運動着でご参加いただくクラスです



【街の先生からひとこと】

現地のフラメンコをご覧になったことはありますか？

おじいちゃまおばあちゃまも楽しく踊っています。

シニアの方に適した動きを使って楽しく体力づくりをしましょう。