



ヒップホップ

軽快な音楽に合わせて
最新スタイルの踊りに挑戦!

キッズ

幼稚園児～小学1年生(3才～6才)

◆お友達と一緒に楽しく踊りながら、リズム感と柔軟性・体力向上を図ります。音楽に合わせてやさしい動き、大きい動きユニークな動きをなどを楽しめます。

- 準備体操の後、音楽に合わせてゆっくり簡単なステップから始めます。
- これを反復し、慣れてきたら徐々に次の段階に進みます。

時間割り

土

17:45～18:30



ジュニア

小学2～6年生(7才～12才)

◆踊りを通してリズム感・運動神経を高め、シェイプアップした健康な身体をつくります。

- ジュニアでは、ヒップホップを中心としたレッスンを行います。
- 格好良く踊れるように、リズムトレーニングを行いあらゆるダンスの基礎を作り上げます。

時間割り

土

18:45～19:45



◆コーチ紹介◆



◆花菱 香奈(はなびしかな)

キッズを中心に都内・神奈川県内にて指導。発表会、ダンスフェスタ・・・などのイベントの主催や他、ジャズダンスやヨガなど幅広い分野で活躍中。

◆子供の成長と有酸素運動

水泳、ジョギングなど有酸素運動の代表的なスポーツのひとつ「ヒップホップ」。音楽に合わせて軽快にステップを踏めば脂肪燃焼はもちろん、体力増強、持久力向上と多くの効果を期待できます。また有酸素運動を行うことによって体内の一酸化窒素濃度が上昇しその結果、**血行促進と成長ホルモンの分泌促進**が活発におこなわれます。

身長を伸ばしたい成長期のお子様にはピッタリの運動といえるでしょう。

会費

(税込み)

入会金	7,750円
年会費	5,550円
月会費 キッズ・ジュニア	週1回: 7,150円

用意するもの

- 動きやすい服装
- くつ(上履き)



ミミスイミングクラブ

品川区荏原2-3-7(中原街道沿い・星薬科大学隣)

TEL 3784-7111 ホームページ <http://www.mimisc.jp>

