



# 中学生対象

# チアダンス教室開催



## 日時

平成30年12月16日(日)

13時30分 受付  
14時 開始  
16時 終了予定

## 場所・対象

本校 地下体育館  
中学生(約50名)

## 内容

- ①チアダンス部の紹介と本日の予定案内
- ②ウォーミングアップ(15分)
- ③ストレッチ(30分)
- ④3人組ストレッチ
- ⑤アームポジションやテクニクレクチャー
- ⑥演技及び講評

## 持ち物

ダンスのできる服装、体育館履きなどの室内履き(ダンスシューズも可)、飲み物、タオル。  
髪の毛は結んできて下さい。

## 問合せ・申込先

チアダンス部顧問 山崎・我蛭(あびる)  
(学校☎03-3391-9700・5739)  
申込締切：12月12日(水)13時



※ご注意：チアダンス教室では、怪我の無いよう配慮致します。万が一、怪我をされた場合は応急処置をいたしますが、保険の手続きはしておりませんので、ご了承下さい。