



日時

平成31年3月10日(日)

13時30分 受付
14時 開始
16時 終了予定

場所・対象

地下体育館
中学生(約30名)

内容

- ①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：3月6日(水)16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。