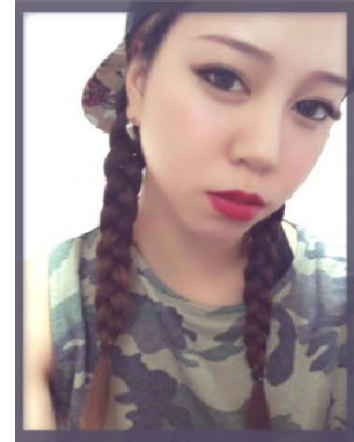


# コスモスポーツ HIPHOPクラス



**CHI AKI先生**

曜日	内容	時間	対象
月曜日	中級～上級 HIPHOP BASIC	20:50～21:50	小学生～中学生
土曜日	初級～上級 HIPHOP BASIC	10:00～11:00	年長～小学生

## ☆レッスンの流れ☆

- ①ストレッチ
- ②アイソレーション  
(首・肩・胸・腰を動かす練習)
- ③フロアストレッチ+筋力トレーニング
- ④UPとDOWNのリズム取り
- ⑤コンビネーション(振付)

◎年数回発表会  
(商工祭り等)やコン  
テストなどに参加す  
る予定です。

事務手数料(2,160円) 会員証・連絡袋・保険(2,160円)  
(現コスモ会員の方は必要ありません)

指定Tシャツ(練習用としてご購入していただきます)  
110・130・150 1,470円 S・M・L・2L・3L 1,620円

※プール・体操教室と同時会員の場合 月会費最大540円割引  
**月会費 週1回 5,616円**

## ヒップホップダンスとは？

ヒップホップミュージックに合わせて踊るアメリカで生まれたダンス♪全く初めてでもOKです。基本的な動作からスタート!