

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+筋カトレーニング
- 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(2,200円) 会員証・連絡袋・保険(2,200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・S・M・L・2L・3L 1,650円

※プールと同時会員の場合 月会費最大550円割引
月会費 週1回 5,830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します。