

# 身体づくり イチから 見直して みませんか？

講師/

大森美暉 MITSUKI OOMORI

理学療法士 PHYSICAL THERAPIST

幼少期よりクラシックバレエ、ジャズダンス、チアダンスなどを経験。怪我で競技ができなくなった経験より、理学療法士を目指し資格取得。整形外科や在宅医療に従事しながら、ダンス教室にて怪我をしない体づくりやパフォーマンスアップのための体の使い方などを指導。

沖横田麻菜 MANA OKIYOKOTA

管理栄養士 REGISTERED DIETITIAN

大学卒業後、中小病院で管理栄養士として勤務。現在は、在宅医療を中心とした調剤薬局にて管理栄養士として勤務。



**2025** **場所** 新百合トウェンティワンホール  
**1.26** **アクセス** 小田急線 新百合ヶ丘 駅 北口徒歩2分  
**【 SUN 】** 新百合21ビルB2 第2会議室  
 川崎市麻生区万願寺1-2-2

CLASS/

- [A] 13:15~14:45 ダンス・バレエを習うお子様・保護者の方向け  
身体づくりのための食事・身体の使い方
- [B] 15:00~16:30 大人初心者・現役ダンサー向け  
パフォーマンスへ導く食事の習慣づくり・身体の使い方

\*運動ができる服装・水分・ヨガマットやバスタオルをお持ちの上ご参加ください。  
 \*各class後、日頃の疑問・悩みのアドバイスを直接受けられる個別相談時間有。  
 申込時に、質問をお寄せください。

受講料/ 会員 1,100円(税込) 非会員 1,650円(税込)  
 親子参加2名 1組2,200円(税込)

お申込み・お問い合わせ/

(一社) 神奈川県芸術舞踊協会  
 TEL: 045-502-1210 FAX: 045-506-4788  
 MAIL: info@dancekanagawa.jp  
 URL: https://www.dancekanagawa.jp  
 \*お申込はFAXまたは、メールにて必要事項をご記載下さい。



お名前(ふりがな) *必須	<input type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 高校生 <input type="checkbox"/> 高校生以上	
	<input type="checkbox"/> 協会員 <input type="checkbox"/> 非協会員 <input type="checkbox"/> 親子	
ご住所 *必須	参加希望クラス *必須 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B	所属ダンススタジオ
携帯電話番号/メールアドレス *必須	ご職業 <input type="checkbox"/> ダンサー <input type="checkbox"/> ダンス指導者 <input type="checkbox"/> その他( )	
この企画をどこで知りましたか？ <input type="checkbox"/> 会報 <input type="checkbox"/> チラシ <input type="checkbox"/> 協会HP <input type="checkbox"/> 知人から <input type="checkbox"/> 先生から <input type="checkbox"/> その他( )		
トレーニングや講義内容のリクエスト、質問事項などがある方はご記載ください。		