

50代からのチアダンス

天神でグランチア



体験会

11月1日 (木)

11月22日 (木)

15:30 ~ 16:30

受講料1回1080円

グランチアは50代以上の「実りの世代」のチアダンス。名付け親でNHK福岡体操コーナーや西日本新聞の連載でも知られる健康運動指導士・太刀山美樹さんが指導します。チームメイトと一緒に背筋を伸ばし、大きな声を出して笑顔で踊りましょう。曲に合わせてポンポンを素早く動かすことは、脳の活性化にもつながります。80代の現役チアリーダーもいますよ。一緒にイベント出演目指しましょう。

▼12月から第1・3木曜15:30~16:30

▼受講料 月額4320円



太刀山美樹さん

西日本新聞TNC文化サークル 092(721)3200