

SKYサークル SKY煎茶サークル

SKY煎茶サークル

会員募集のご案内

二條流の先生方にお煎茶のお点前、作法等の御指導を受けております。
月2回、季節のお菓子を頂きながら心落ち着かせるひととき、御一緒に過ごしませんか。
随時見学も出来ます。男性の方もお気軽にどうぞ。
椅子席でのお稽古も出来ます。

活動日 毎月第1、第3月曜日 13:00～15:00

会場 二條流会館【中京区錦小路通堀川東入】

会費 月3,000円

問い合わせ SKY煎茶サークル代表
安部 靖子 075-462-0087



SKYサークル SKY自彊術サークル

SKY自彊術サークル

会員募集のご案内

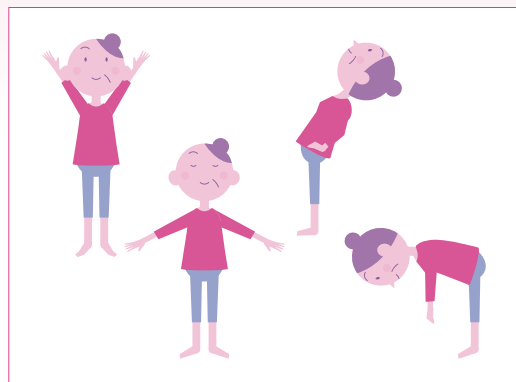
日本ではじめて創案された全身性を持った健康体操です。31の動作があり、可動関節の極限まで動かす治療を目的とした運動療法です。免疫力を高め元気な身体づくりを目指しませんか。

活動日 毎月第2、第4火曜日(第1、第3火曜日も有)
13:15～14:45

会場 ウイングス京都音楽室等

会費 月2回 3,500円(月4回6,000円)

問い合わせ SKY自彊術サークル代表
井上 美枝子 075-491-4158



SKYサークル 「SKYヒップホップダンスサークル」体験会のご案内

「SKYヒップホップダンスサークル」

体験会のご案内

SKYヒップホップダンスサークルは、昨年12月にできたばかりの結成1年未満のサークルです。メンバー10名ほどで月1回楽しく身体を動かしています。私たちと一緒にスポーツの秋、新しいことにチャレンジしてみませんか。

実施日 11月1日(水) 10:30～11:45

場所 京都テルサ西館4階 スポーツホール

参加費 1,000円 ※通常の会費は1か月1,500円×3か月分

講師 森本 真由美 先生(SKYヒップホップダンスサークル講師)

服装 動きやすい服装、上靴 **持ち物** バスタオル、飲み物

連絡先 サークル代表 岡田とき 070-1740-3636
9月29日(金)までにショートメールでご連絡ください。

SKYヒップホップダンスサークルは、

- ①シニア向けで初心者でも安心して参加できます。講師の森本先生もシニア世代です。
 - ②ヒップホップダンスは手足の動きがバラバラで、認知症予防にもなります。
 - ③3か月更新制で、いつからでも入会していただけます。
- ぜひこの機会に、皆様もヒップホップダンスの軽やかな動きを体感してみましょう。