

大人のスポーツ塾

和太鼓

和太鼓×エアロビクス

エクササイズ

音楽に合わせてエアロビクスの
ステップを踏みながら
和太鼓を叩く健康増進エクササイズ
演奏を楽しみながら
体力をつけることができるので
運動が苦手な方にもおすすめ！

2/23日 14:00～15:00

3/15土 10:00～11:00

会場：浜山体育館多目的室

定員：先着10名（高校生以上）

参加費：500円

講師：岡 敬一郎

出雲市出身 和太鼓グループ「雲州ひらた太鼓」代表
これまで県内外約300公演で和太鼓を演奏
和太鼓の他にもロックバンドや神楽団体にも所属し、
地元の平田ケーブルテレビ「バンドやらこい！」では
長年MCを担当
「和太鼓は全身運動！未経験者がほとんどなので、
まずは気楽に楽しみましょう！」

申込フォーム



【ご準備物】

- ・屋内用シューズ
- ・運動しやすい服装
- ・水分補給用飲み物 等

浜山公園HP



法人X



法人Facebook



個人情報については、浜山公園スポーツ教室の諸連絡にのみ使用し、その他の使用はいたしません

問合せ先：NPO法人出雲スポーツ振興21（浜山公園グループ）

〒699-0722 出雲市大社町北荒木1868-10 電話（0853）53-4533