

# 2016 新春 長寿健康と音楽の集い

島民どなたも受講無料！！～あつまれ 老若男女～

平成28年1月10日 日曜日 旧久米島中学校体育館  
体操とダンスと音楽で心も体もリフレッシュ！



ダンス／吉田先生



骨盤／大嶋先生



ダンス／まいこ先生

## 骨盤美容体操 講師 大嶋先生

対象：成人以上の男女 (要厚手のバスタオル持参)

時間：13時～14時 (60分間)

内容：日常生活で歪んだ骨盤を正常な位置に戻すためのエクササイズ。冷え性などに効果。(靴不要、水分持参)

### ダンス初心者

講師：まいこ、吉田  
対象：小学生～大人  
時間：14時～15時 (60分)  
内容：ストリートダンスで楽しく汗をかきます。技術よりリズムの楽しさを感じてください。

### ダンス応用

講師：まいこ、吉田  
対象：小学生～大人 (経験が少しでもある方)  
時間：15時～16時 (60分)  
内容：NEWJACKSWING、WAACKING、LOCKING、NEWSKOOLHIPHOP、他いろいろなストリートダンスを体験できます。

### 音楽ライブ

16時～16時半

琉球  
QT-BLUE

第二のSPEEDを目指す平均13歳のラップ & ボーカルダンスユニットのミニライブ！  
元気がもらえちゃいます！！



主催：株式会社BUPPIERECORD／那覇市首里末吉町1-194-1

問い合わせ：098-887-0120 (BUPPIERECORD)

E:mail : okinawa-office@buppierecord.com

協力：久米島町

