

NOSS 体験講座

(にほん・おどり・スポーツ・サイエンス)



“NOSS(ノス)とは” (N:にほん、O:おどり、S:スポーツ、S:サイエンス)

日本舞踊が持つ「和」の動きをもとに、スポーツ科学を取り入れて創案された“動きで魅せる”新しいエクササイズです。有酸素運動、無酸素運動、ストレッチの3大運動がバランスよく取り入れられているトータルフィットネスであり、活力維持に必要な運動効果を偏りなく得ることが出来ます。「和」の伝統文化が持つ穏やかさや優しさが感じられる癒しの運動プログラムであり、年齢を問わず誰でも取り組みやすい運動です。

優雅な動きも楽しみながら、しっかりとした運動効果を得られる体幹トレーニングを体験し、健康づくりと日常動作や姿勢を美しく磨きませんか。幅広い世代の方に体験していただけます！

- ◆日時 7月6日・13日・27日・8月3日(月) 全4回講座
午後1時30分～3時
- ◆会場 イルフプラザ3階カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室
- ◆講師 西川流師範・西川流地区委員・NOSS 専門講師 西川 夕起千 さん
- ◆定員 15名(先着順)
- ◆持ち物 運動しやすい服装・室内用運動靴・水分・汗拭きタオル
- ◆受講料 800円(4回分)

◆受講お申込み方法◆

- ・申込期間…令和8年6月10日(水)午前10時～6月26日(金)午後8時
- ・上記期間内に受講料を添えて、カルチャーセンター窓口へお申し込みください。
- ・6月10日(水)からは市内在住・在勤の方のみ受け付けをします。
- ・6月11日(木)から電話または電子申請での申し込みによる仮受付をします。
- ・電子申請による申し込みは、右記のQRコードを読み取って手続きしてください。

※6月18日(木)からは市外の方も受け付けします。

※一度お支払いいただいた受講料は、受講をキャンセルされてもお返しできませんのでご了承ください。



電子申請はこちら

◆申し込み・問い合わせ◆

カルチャーセンター(生涯学習課) 電話 0266-24-8404 メール shogai@city.okaya.lg.jp