

クリオネ活動状況

1. クリオネとは

年齢、性別を問わず、ひとりひとりの身体づくりや状況に合わせて進めるストレッチ同好会です。決して無理をせず、自分の心地よい所を大切に「身体が喜ぶ」を探していきます。少しずつ続けて行くうちに「身体って面白い」を感じながら体力維持を図っていきます。クリオネのしなやかさをイメージして同好会名にしました。

- ①発足 平成26年10月
- ②教室 鎌倉 スペース野の花
- ③レッスン日 毎月第2、第4月曜日
早番 9:00~10:30
遅番 10:30~12:00

レッスン日が都合の悪くなった方に土曜日9:00からの一般の方とのレッスンに振り替るなどの対応も行っております。

- ④指導者 樋口信子先生（日本体育大学卒）
- ⑤会員数 現在12名で早番、遅番各6名でレッスンを行っております。

2. レッスン状況

発足以来の参加者の状況は以下の通りです。

発足から平成26年度末まで（第1回～第6回） 54名

平成27年（第7回～第32回） 215名

各回約9名の会員の方が参加されております。淡青会会員の奥様も参加されておられるなど家族的な雰囲気の中でレッスンを行っております。



「ある日のレッスン状況 1」



「ある日のレッスン状況 2」