

毎月第三火曜日開催

# PRIMA STELLA AKASHI

～みんなで優雅に、楽しく、健康に～

2018年10月16日(火) 開演 15:00  
(開場 14:30)

明石市立西部市民会館 2F 練習室

【講師】 日舞体操NOSS(ノス)

堀川 恵美子



日本・踊り・スポーツ・サイエンス(NOSS)は日本舞踊  
とスポーツ科学から生まれた新しい運動プログラムで

【有酸素運動】【筋肉運動】【ストレッチ運動】の3大  
要素を兼ね備えた“和”のフィットネスです。

**参加費無料**

※ 動きやすい服でご参加ください

【お問い合わせ】

明石市立西部市民会館：078-918-5678

アワーズホール・明石市立市民会館：078-912-1234

(お問い合わせ時間：9時～20時 ※平日の月曜日を除く)

【主催】 アワーズホール・明石市立市民会館

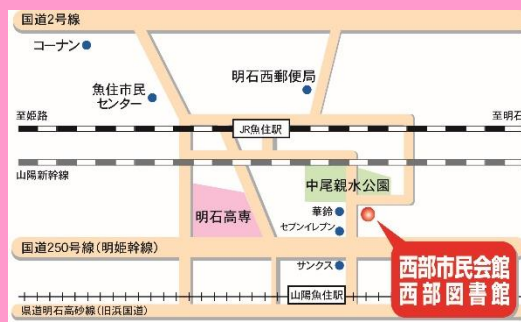
(指定管理者 共立・NTTファシリティーズ共同事業体)

※本公演はどなたでもご参加いただけます。

みなさま、お気軽にお越しください。

ただし、本公演の妨げになる行為をされたお客様には主催者から

お声掛けさせていただく場合がございますのでご了承ください。



〒674-0082 明石市魚住町中尾 702-3

- JR魚住駅から南東へ徒歩約5分
- 山陽電鉄魚住駅から北へ徒歩約8分