

セミナー
タイトル

おやすみ・おはようダンス&ねむりセミナー

セミナー
日時

3月16日(土) 午後3時15分～午後3時45分

出展者名

西川株式会社〔協力 EPI Quality (EXILE TETSUYA監修) 〕

セミナー
概要

楽しく学べる「ねむりセミナー」と「おやすみダンス」が体験できます。

内容詳細

健やかな成長には「眠り」が欠かせません。その「眠り」には1日の疲れをとるだけではなく、毎日の活動を支える様々なはたらきがあります。ねむりセミナーでは、私達が明日を元気に過ごすために必要な睡眠の大切さについて、楽しく分かりやすくお伝えします。

また、ぐっすり眠るためのヒントとして、いつもの生活リズムに「おやすみダンス」を取り入れてみませんか？当日は、EPIインストラクターが「おやすみダンス」をレクチャーします。

このダンスはEXILE TETSUYAさんが考案、西川株式会社日本睡眠科学研究所が監修、歌は傳田 真央（でんだ まお）さんが歌っています。

ゆっくりとしたリズム、素敵な歌声にあわせて、体をのばしたり、ほぐしたり、副交感神経が高まるようなダンスにしています。ぜひ睡眠について一緒に学んで、おやすみダンスと一緒に踊りましょう。

おやすみダンスYouTube



おやすみ・おはようダンス&ねむりセミナーHP

