



フィットネスダンス ひばりエクササイズ

歌を口ずさみ
ながら！

全8曲DVD
美空ひばり

体を動かしましょう！

～ひばりエクササイズとは？～

偉大なるエンターティナー、美空ひばりさんの楽曲に振り付けをしたものです。介護を要せず、自立して日常生活を送れるように中高齢者の基礎生活体力の保持・増進を目的にしています。『エアロビックダンス』をベースに考えられたエクササイズで健康維持に役立つプログラムです。

【収録曲】

- 1 愛、燦々 2 東京キッド 3 真っ赤な太陽 4 人生一路
5 ひばりのチャチャチャ 6 お祭りマンボ 7 素敵なランデブー
8 川の流れるように 全8曲（約30分）

©(株)ひばりプロダクション

販売価格（税込） ￥4,320.-

jafa



販売中

各区スポーツセンター（青葉・港北を除く）

（公財）横浜市体育協会 健康づくり事業課

問合せ TEL:045-640-0014 FAX:045-640-0024