

からだづくりクラス 朝ノバレエ

バレエの動き、ポーズを学びながら、
しなやかで美しい姿勢をキープできる体をつくっていきましょう。
はじめてバレエレッスンを受ける方向けクラスです。
幅広い世代の参加をお待ちしています。

開講中の講座が見学できます。

(2月19日～3月19日の月曜日 10:30～11:30 実施)

お気軽にお問い合わせください！

日 時：平成30年4月2日、9日、16日、23日
5月7日、14日、21日、28日
6月4日、11日、18日（予備日：6月25日）
全て月曜日 10時30分～11時30分

会 場：住吉区民センター 大ホール

対 象：16歳以上の女性（要事前申し込み・先着40名）

持ち物：動きやすい服装 厚手の靴下またはバレエシューズ
（更衣室あります）

参加費：5,500円（全11回分）

申込み：来館申込3月10日（土）11時～
翌11日より、FAX、メールでも受付

* 来館以外の申込みの方は区民センターHPをご覧ください。

開始2時間前に暴風警報が発令された場合は、講座を中止します。

申し込み後のキャンセルは、必ずご連絡頂きますようお願いいたします。



講師：増田倫子 (CORE STUDIO 主宰)

FTPピラティスイントラクター

健康管理士一般指導員

女性限定だからこそできる、お悩みに応える運動をしていきます。
楽しく続けられる、ずっと続けたいくなる、気がつけば結果が出ている。
明るい笑い声があふれるクラスです。