

おとなの

バレエストレッチ

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
今年新設の、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。(12/11.12/18/.12/25 実施)
お気軽にお問い合わせください!

日時：平成 30 年 1 月 15 日、22 日、29 日、
2 月 5 日、12 日 (月・祝)、19 日、26 日
3 月 5 日、12 日、19 日 (予備日：3 月 26 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：18 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 講座中に裸足になることがあります
(更衣室あります)

参加費：5,000 円 (全 10 回分)

申込み：来館申込 12 月 4 日 (月) 11 時～
翌 5 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ピラティスイストラクター

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。