

大人のための



バレエストレッチ



バレエの動きを取り入れたストレッチで
柔軟な筋肉、美しい姿勢をキープできる体をつくっていきましょう
幅広い世代の方が、一緒に楽しめるクラスです。

この夏からはじまる新しい講座です。
全員が初めてです、お気軽にお越しください。



日時：平成29年7月24日、31日 8月7日、21日、28日
9月4日、11日（予備日：9月18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
（7月31日のみ小ホールでの実施となります）

対象：18歳以上の女性（要事前申し込み・先着40名）

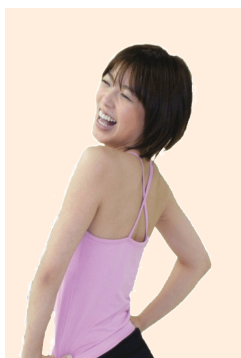
持ち物：動きやすい服装 講座中に裸足になることがあります

参加費：3,500円（全7回分）

申込み：来館申込 6月8日（水）11時より

（FAX・メールの申込みは6月9日より受け付け開始。定員に達し次第、締切ります）

申込みの詳細は裏面をご覧ください。



講師：増田倫子（CORE STUDIO 主宰）
FTPピラティスインストラクター
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
カラダとココロと笑いのツボを決して外さない！
めっちゃおもしろい指導が大好評♪クラス中は笑い声が響いています