

女性の美しさが舞う、大人でいよう

# はじめてのおとなバレエ 1日体験

本講座は区民センターで実施中の「朝バレエ」「夜バレエ」講座の体験&入門講座を兼ねています。

普段の定期講座よりもストレッチや解説の時間が長く、ゆっくりとした進行内容になります。  
バレエ未経験者向けの内容です。「バレエにふれる、楽しむ」をテーマに体を動かしましょう。

日時：9月24日（月祝）10時～11時30分

会場：住吉区民センター 大ホール

対象：中学生以上の女性 40名

（要事前申し込み、先着順）

参加費：800円

持ち物：動きやすい服装（更衣室あります）

厚手の靴下またはお持ちの方はバレエシューズ

申込み：8月22日（水）11時～翌21日よりFAX、メール申込

\* 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。

朝バレエ・夜バレエの講座風景です



## <注意事項>

大人参加の場合、小学生以下のお子様を無料で同伴できます。申込み時にお知らせ下さい。（進行に影響が出るときは保護者の方と一緒にロビーで休憩して頂きます）  
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。

講座の様子を撮影した写真は、区民センターの活動を地域の皆様に知って頂くため、HPやTwitterで使用する場合があります。予めご了承ください。



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。

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。

主催・お問い合わせ 大阪市立住吉区民センター  
指定管理者 大阪ガスビジネスクリエイト株式会社

TEL:06-6694-6100 FAX:06-6694-6115 MAIL:kouza@sumiyoshiwardc-ogbc.jp  
URL:<http://sumiyoshiwardc-ogbc.jp/> Twitter:@sumiyoshi\_kumin