

朝バレエⅠ

基本のからだづくりクラス

基本のストレッチから丁寧に、ゆっくり。美しい姿勢と体をつくっていきましょう。
大人から始める、いつになっても始められる、はじめてのバレエを楽しむクラスです。
幅広い世代の参加をお待ちしています。

本講座は初めてバレエにふれる方を対象に、ゆっくりバレエの基本を学びます。
広く地域の方に参加頂ける、健康増進と交流づくりを目的とした生涯学習のクラスです。
校園がお休みの際には、小学生以下のお子様を無料で同伴して頂けます。

開講中の講座を見学できます。

(11月25日～12月23日の毎週月曜日 10:00～11:00実施) お気軽にお電話下さい。

日時：2020年1月6日、13日、20日、27日
2月3日、10日、17日、24日
3月2日、9日、16日、23日
全て月曜日 10時～11時

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30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：9,600円（全12回分）

申込み：来館申込11月25日（月）11時～

翌26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、中止した分を返金します。
同伴のお子様は、保護者と同じ会場にいていただきます。控室、ロビー等でお子様のみで過ごすことはできません。
同伴のお子様は泣いてしまう等、進行に影響が出るときは保護者の方と一緒に会場外で休憩していただきます。

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。入金後のキャンセルは返金いたしません。
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に
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（コレオグラファー）

ダンススタジオ 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

幼少のころよりバレエ、ジャズダンスをはじめ。現在はコレオグラファー（振付師）として活動しつつ、ダンスの指導経験を基にしたヨガ、ピラティス講座など、健康づくりの分野にも活動の幅を広げている。年齢を問わずはじめられるバレエ講座は、リピーターの多い人気講座となっている。