

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。
(11月19日～12月10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31年1月7日、14日(月祝)、21日、28日
2月4日、11日(月祝)、18日、25日 3月11日、18日
(予備日：3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：5,000円(全10回分)

申込み：来館申込 11月19日(月) 11時～

翌20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。

校園が休みの時のみ、小学生以下のお子様を無料で同伴できます。
(講座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いただきます)
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。
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とって頂くために
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(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。