

朝バレエⅡ

大人のバレリーナクラス

優雅に、美しく「踊る楽しみ」を重視したクラスです。
全身をくまなく使うダンスで、体と気持ちを引きあげましょう！
動きはできる範囲で大丈夫。いくつかからでもできるバレエはじめよう！

本講座はバレエにふれたことがある方に向けた内容になります。
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。
基本的な立ち方、用語を知ることから始められる方はバレエⅠと一緒に受講をお勧めします。

本講座は4月より新設のクラスとなります。開催中の「朝バレエ」を見学できます。
(2月4日～3月18日の月曜日 10:30～11:30 実施) お気軽にお電話下さい。

日 時：2019年4月1日、15日、22日、
5月6日(月祝)、13日、20日、27日
6月3日、10日、17日

全て月曜日 11時15分～12時15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：8,000円(全10回分)

申込み：来館申込2月23日(土)11時～
翌24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。

お子様連れの参加はできません。予めご了承ください。
ジャンプ、ターンを取り入れた内容になりますが、ご自身の責任の下、無理のない範囲で参加下さい。
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。