

申込先着順

令和6年度 クレオ大阪子育て館
こころとからだの健康支援講座

ハッピーバレエ ストレッチ（春・朝）

～イスを使って健康づくり～

バレエの名曲と共に、イスを使ってバレエの要素を取り入れたストレッチです。
無理なく安心できる運動で、80代までの元気なからだづくりにつなげましょう。



火曜日 朝クラス

日程 5月7日・14日・21日・28日

6月4日・11日・18日

（予備日6月25日 ※上記日程で開催できなかった場合の代替日）

全7回 火曜日

時間 10:30～11:30

講師 Mariさん

（ハッピーバレエストレッチ講師）

＜講師紹介＞

15歳からバレエを始め、大学にて舞踏教育学について学び、卒業後には大学院でバレエ教育に関する研究を実施。2020年ハッピーバレエストレッチ講師資格取得。大阪の大学にて身体活動（バレエを基本にしたエクササイズ）も教えている。

持ち物 飲み物、タオル（汗拭き用）、

靴下（あれば5本指靴下またはバレエ用シューズ）

※動きやすい服装でお越しください。

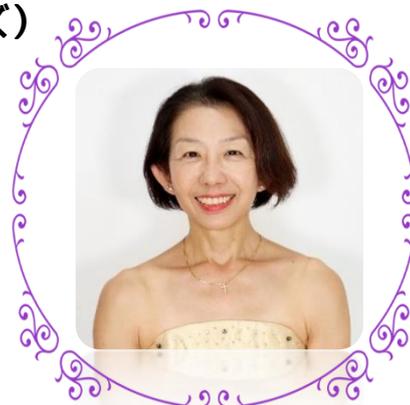
（更衣室あり）

受講料 9,800円

定員 20名（先着申込順）

対象 女性

申込方法は裏面をご覧ください



※この講座は大阪市と令和6年度の年度協定が締結されることを（停止）条件として実施するものです。

主催：大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体（北）

代表者：

一般財団法人
大阪男女いきいき財団