



申込先着順

# ハッピーバレエ ストレッチ（春・夜） ～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。

## 月曜日 夜クラス

日程 5月13日・20日・27日

6月3日・10日・17日・24日

（予備日7月1日 ※上記日程で開催できなかった場合の代替日）

全7回 月曜日

時間 18:30～19:30

講師 Hiromiさん

（ハッピーバレエストレッチ講師）

≪講師紹介≫

バレエ歴20年。ミュージカル  
スクール STAGE21 出身。  
劇団四季にシーズンメンバー  
として入団。  
女性コーラスの振付師としても  
活躍中。

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。