

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（夏・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 8月20日・27日

9月3日・10日・17日・24日

10月1日

（予備日 10月8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てください。

（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



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