

申込先着順

ハッピーバレエ ストレッチ（秋・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 10月21日・28日
11月11日・18日・25日
12月2日・9日

（予備日 12月16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

