

申込先着順

令和6年度 クレオ大阪子育て館 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 (冬)

～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。



令和7年

日程 1月20日・27日

2月3日・17日

3月3日・10日・17日

(予備日3月24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 Tamikoさん

(ハッピーバレエストレッチ講師)

≪講師紹介≫

33歳よりバレエを始め、バレエ歴20年。バレエを活用した健康づくりに関心を持ちハピバス講師となる。ゆったりとリラックスできるレッスンを心がけてお届けします。

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



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