



ところと身体を 整えるエクササイズ(冬)

～ミュージカル音楽にのせて～



常に美しい姿勢をキープできるように、身体を芯からささえる筋力や柔軟性を意識するエクササイズです。

ミュージカル音楽に身を委ね、顔の表情や呼吸にも着目しながら、下半身の関節から全身をほぐしていきます。

日頃の疲れや緊張からゆっくりとところと身体を整えていきましょう♪

日 時 令和8年1月16日・23日・30日

2月6日・13日・20日・27日 各金曜日 全7回

18:30～19:30

(予備日3月6日※上記日程で開催できなかった場合の代替日)

対 象 女性

定 員 20名(申込先着順)

受講料 9,800円

持ち物 タオル(汗拭き用)・五本指ソックス(裸足でも可)
 飲み物・動きやすい服装 ※更衣室有

講 師 HIROMIさん



クレオ大阪子育て館
ホームページ

≪講師プロフィール≫

元劇団四季シーズンメンバー。小学4年生からバレエ、ジャズダンス、声楽、日本舞踊を、高校卒業以降はヨガ、ピラティス、タップダンス、演技等多種にわたり学ぶ。
 自身のケガや不調を乗り越えた体験をもとに、身体を整えるエクササイズを提案する。
 心をリラックスさせ自分自身に笑顔で！をモットーに活躍の幅を広げている。

◆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

(代表者 : 一般財団法人 大阪男女いきいき財団)

