

ところと身体を 整えるエクササイズ(春)

～ミュージカル音楽にのせて～

常に美しい姿勢をキープするための筋力や柔軟性を意識します。
 ミュージカル音楽に身を委ね、全身の関節をほぐしていきます。
 金曜の夜に一週間の疲れをリセットしましょう♪

日時 5月15日・22日・29日

6月5日・12日・19日・26日 毎週金曜日 全7回

18:30～19:30

(予備日7月3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

《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。



クレオ大阪子育て館
 ホームページ

<参加者の声>

- ・今まで意識したことなかった骨や筋肉に意識が向きました。
- ・自分でもできるマッサージやストレッチを家でも実践します。

◆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：)



大阪男女いきいき財団