

こころと身体を 整えるエクササイズ(秋)

～ミュージカル音楽にのせて～

クラシックバレエの基本をもとにして、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ながら、金曜の夜に一週間の疲れをリセットしましょう♪

日 時 9月18日・25日
 10月9日・16日・23日
 11月6日・13日・20日 各金曜日 全8回
 18時30分～19時30分

(予備日 11月27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 11,200円 ※1回のみ体験受講可：1,500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)