

参加費
無料

気分はバレリーナ



バレエエクササイズ

体験教室



バレエの動きで体幹を鍛え、姿勢を正し、美しいラインを手に入れるストレッチ&エクササイズをご紹介します。講座の後半は曲に合わせた振り付けで、バレリーナの気分を味わいましょう。



日時 3月23日(水) 10:00~11:30

場所 小坪小学校区コミュニティセンター

講師 植竹 雅さん (床バレエ協会認定インストラクター)

定員 先着 10人 ※市内在住・在勤者

持ち物 ヨガマット又はバスタオル、飲み物、マスク(着用します)

※動きやすい服装でお越しください

※すべり止めの無い靴下をお履きください。

バレエシューズをお持ちの方は、そちらをお履きください。

申込 3月1日(火)以降、電話・ファクス・Eメールで

①お名前②ご住所③連絡先④年齢を

逗子市教育委員会 社会教育課へお知らせください。

※ファクス・Eメールは3日以内に返信がない場合はお問い合わせください。

【お申込み・お問い合わせ】 逗子市教育委員会 社会教育課
電話 046-873-1111(内線524) ファクス 046-872-3115
Eメール syakaikyouiku@city.zushi.lg.jp