

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

講師 植竹 雅さん

(床バレエ協会認定インストラクター)

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15・29日(水) 10:00~11:30

場所 沼間コミュニティセンター(逗子市沼間3-16-32)

定員 先着 10人

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(水)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 523) ファクス 046-872-3115

Eメール syakaikyouiku@city.zushi.lg.jp HP はこちらから→

