

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



日時 令和6年1月24・31日(水)  
10:00~11:30(全2回)  
場所 小坪コミュニティセンター  
(逗子市小坪5-21-17)  
定員 先着12人※2日間受講できる方



※昨年度のバレエエクササイズ  
体験教室の様子

持ち物 ヨガマット(又はバスタオル)、飲み物

※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 令和6年1月5日(金)以降、①お名前②ご住所③連絡先④年齢を  
電話・ファクス・Eメールで逗子市教育委員会社会教育課へ。  
※ファクス・Eメールは3日以内に返信がない場合、お問い合わせください。



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、  
美しいラインを目指します。

ご自身のペースでストレッチとエクササイズを  
一緒に挑戦していきましょう!

【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 syakaikyoku@city.zushi.lg.jp

告知サイトは  
こちらの二次元コードから→

