

参加費

無料

美と健康を手に入れよう！

令和6年度逗子市社会教育出張講座

# ボディコンディショニング

## 体験教室

バレリーナが長年の経験から培った、  
インナーマッスルに効果的なストレッチ  
&トレーニングを行います。



日程 11月20・27日(水)

10:00~11:30 (全2回)

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 15人 ※2日間受講できる方

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。

申込 11月1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、  
問い合わせてください。



ほうらい みさと  
講師 蓬菜 美里さん

(バレエ講師&ボディコンディショニングトレーナー)

8歳よりクラシックバレエを始め、貞松・浜田バレエ団にて多くの作品にソリストとして出演。その後、新国立劇場バレエ団登録ダンサー、東京ディズニーランド、小林幸子等のダンサーとしても活躍する。ロシア国立ペルミバレエ学校日本校にて、ワガノワメソッド教授法 Diploma(学位)を取得。現在 bcb Ballet School 主催し、東海大学体操部の特別講師も10年間務める。生徒は3歳~70代までと年齢層も幅広く、長年の経験を活かした『ボディコンディショニング』の指導にも力を注いでいる。

【お申込み・お問合せ】 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

ホームページは  
こちらの二次元コードから→

