

参加費
無料

毎日をバレエ気分で



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、姿勢を正す
ストレッチ & エクササイズです。
後半は曲に合わせた振り付けもあります。

日時 3月26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 12人



※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 3月3日(月)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。



うえ たけ みやび

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 syakaikyouiku@city.zushi.lg.jp

告知サイトは
こちらの二次元コードから→

