

参加費

無料

令和7年度逗子市社会教育出張講座

美と健康を手に入れよう！

ボディコンディショニング 体験教室

バレリーナがピラティスや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 10月22・29日(水)

10:00~11:30 (全2回)

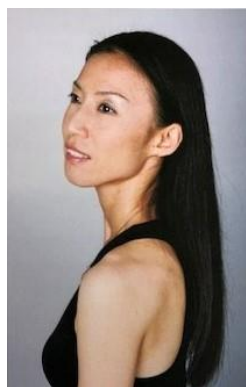
場所 小坪コミュニティセンター

(逗子市小坪5-21-17)

定員 先着 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 10月1日(水)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 蓬萊 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→

