



椅子等を使用してバレエの要素を
取り入れながら行う体操

気軽に楽楽バレエ♪期

講師 田邊 知子

元日本バレエ協会会員

劇団四季出身、バレエ講師



参加者の方へメッセージ

かつてバレエに憧れがありながらもチャンスがなかった方。
バレエに興味があるのに遠目で眺めていた方。今こそ一緒に始めてみませんか！

こちらの講座では、イスに座ってゆっくりとバレエの動きを取り入れながら体を動かしていきます。足腰に不安のある方も大丈夫です。美しい音楽によって気持ちよく、無理なく身体を伸ばし、肩こりや背中・腰の痛みの予防をしながら、まだまだ内に潜んでいる皆さんの魅力を存分に引き出していきます！！

◆日 程 8/13、27、9/10、24、10/8、22、11/12、26
(全8回木曜)

◆時 間 10:00~11:00

◆場 所 若葉台地区センター 工芸室

◆対 象 一般 10名

◆参加費 4800円

◆申込み 7月23日(木) 9:30~ 先着順

◆持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル
運動ができる服装で参加してください