



目コミ口コミ

2026 年度 指定管理者
横浜市若葉台地区センター

一般財団法人
旭区若葉台 3-4-2

若葉台まちづくりセンタ
☎921-2213

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♪3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 12/10、24、1/14、28、2/11、25、3/11、25
(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 11 月 19 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