

正しい姿勢で音楽に合わせてゆったり全身ストレッチ！

# バレエ講師による ストレッチ教室

MIZUE 先生



ストレッチにバレエの動きをプラス♪

// 続けることでうれしい効果も！？//

体幹力  
アップ

腰痛  
改善

運動不足  
解消

関節  
可動域  
改善

場所 大正区コミュニティセンター  
3階ホール

時間 木曜日 10:30~11:30

定員 30名 (女性限定)

料金 6,600円 / 全11回

持ち物 動きやすい服装・飲み物

## ～スケジュール～

1月	15日(木)	22日(木)	29日(木)
2月	5日(木)	12日(木)	19日(木) 26日(木)
3月	5日(木)	12日(木)	19日(木) 26日(木)

●体験レッスン》600円

お申込み  
お問合せ

大正区コミュニティセンター 2F 大正区千島 2-6-15

電話：06-6553-5511 FAX：06-6554-7878

一般財団法人大阪市コミュニティ協会 大正区支部協議会

HP◆<http://osakacomunity.jp/taisho-kaikan/>



インスタグラム