

正しい姿勢で音楽に合わせてゆったり全身ストレッチ！



MIZUE 先生

# バレエ講師による ストレッチ教室

\\ 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



ストレッチにバレエの動きをプラス♪

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～

10月	2日(木)	9日(木)	16日(木)	23日(木)
11月	6日(木)	20日(木)	27日(木)	
12月	4日(木)	11日(木)	18日(木)	25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://osakacommunity.jp/taisho-kaikan/>



インスタグラム