

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



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～

| | | | | |
|-----|-------|--------|--------|--------|
| 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://osakacomunity.jp/taisho-kaikan/>



インスタグラム