

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

～第1期スケジュール～

4月	9日(木)	16日(木)	23日(木)
5月	14日(木)	21日(木)	28日(木)
6月	4日(木)	11日(木)	18日(木)

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

5,400円/全9回

持ち物

動きやすい服装・飲み物

●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/>



Instagram