

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♪

～第2期スケジュール～

| | | | | |
|-----------|-------|--------|--------|--------|
| 7月 | 2日(木) | 9日(木) | 16日(木) | 23日(木) |
| 8月 | 6日(木) | 20日(木) | 27日(木) | |
| 9月 | 3日(木) | 10日(木) | 17日(木) | 24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

6,600円 / 全11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/>



インスタグラム