

40～80代からスタートする!!

エイジレス バレエ・ ストレッチ

～ エイジレスバレエ・ストレッチとは? ～

医師による監修のもと、**40～80代の元気な身体づくり**のために作られたレッスンです。

ゆっくりと呼吸をしながらストレッチ&筋肉トレーニングをすることで、弱った筋肉を鍛えていきます!!

腹筋・背筋・お尻・太ももの筋肉を強くしたら、**真っ直ぐで綺麗な姿勢**になります!!

クラシック音楽と共に楽しくレッスンしながら、心もからだも、**5歳若返り**しましょう!!

レッスンスケジュール

日 程 ■ 毎週木曜日 (2 か月で全 8 回)

時 間 ■ (1)10:00～11:00 (2)11:15～12:15

場 所 ■ 花と緑と自然の情報センター 1 階 セミナー室

費 用 ■ 8,800 円 (消費税込・2 か月で全 8 回)

体験: 1,100 円 (消費税込) ※途中からの参加も可能です

持 物 ■ タオル、飲み物、厚手の靴下 (動きやすい服装でお越しください)

定 員 ■ 各クラス 15 名 (先着順)

申 込 ■ 長居パークセンター 06-6694-9007 までお電話ください



※新型コロナウイルス拡大防止のため、レッスン参加時はマスクの着用や手指消毒等をお願いしております。

※いただいた個人情報は本事業の運営のみに使用し、その他の目的には使用いたしません。

お問合わせ 長居パークセンター

TEL.06-6694-9007 FAX.06-6696-7405

会 場 ■ 花と緑と自然の情報センター

開館時間 ■ 3月～10月 9:30～17:00 / 11月～2月 9:30～16:30

入 館 料 ■ 無料 (長居植物園の入園には別途入園料が必要です)

休 館 日 ■ 月曜日 (休日の場合は翌平日)、年末年始 (12月28日～1月4日)

アクセス ■ Osaka Metro御堂筋線「長居」駅下車、3号出口を東へ約800m、JR阪和線「長居駅」下車、東へ約1,000m

駐車場 (お問合わせ 06-4700-4580)



<https://www.nagai-park.jp/n-syoku>

@nagaibo @nagaib

企画運営: (一財) 大阪スポーツみどり財団
運営協力: 一般社団法人 日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会

