



ストレッチ×バレエ姿勢で 元気なからだづくり



ストレッチ × バレエ姿勢

長居植物園クラス 毎週火曜日

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
 - ◆定員／1クラス15名
 - ◆参加費／参加費8,800円(税込)
(月謝制・月4回・入会金なし
2か月ごと払い)
 - ◆持ち物／動きやすい服装・靴下・飲み物
小さいタオル(※あればバレエシューズ)
- お申込み(長居パークセンター・受付)**

3部構成のレッスンプログラム

①
呼吸と共に
ストレッチ

②
体幹強化
バレエ
姿勢

③
バランス向上
ステップ

バレエを楽しく
踊って綺麗に
なりましょう



ハピバス認定講師 akie



06-6694-9007