

超ゆっくり！！超かんたん！！

エンジョイ バレエストレッチ教室

【ワンコイン体験】

大人のための超初心者ゆったりバレエストレッチ講座
60代70代の方でも安心して取り組みます。
5月以降は毎月3回通常講座を開催予定です。

- ①全身が伸びることでコリをほぐして血行改善。
- ②ゆったりとした音楽で気持ちをリラックス。
- ③全身のバランスを整えて、元気と若さを保ちましょう。

開催日

4月18日(火) 14:15~15:15

※一度いただいた受講料は返金できません

場所

阿倍野区民センター 1階 集会室1

受講料

500円 ※一度いただいた受講料は返金できません

定員

15名(申込順)

※女性のみご参加いただけます。

※参加人数が5名以下の場合は開催いたしません。

※下部の申込用紙を区民センター事務室までご提出ください

持ち物

動きやすい服装、タオル、水分補給のドリンク、
底の薄い靴(バレエシューズ等) 裸足・ソックスでも構いません

「エンジョイバレエストレッチ教室(体験)」の受講申込をします

| | | |
|------|--|-----|
| フリガナ | | 受付印 |
| 氏名 | | |
| 住所 | | |
| TEL | | |

※ご記入いただいた個人情報は、講習会以外の目的では使用いたしません