

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

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めます。

- 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、元氣と若さを保ちましょう。

開催日

7月	4日・11日・18日
8月	8日・22日・29日
9月	5日・12日・19日

火曜日 14:15~15:15 (月3回)

場所

阿倍野区民センター 1階 集会室1

受講料

2,400円 (1ヶ月分) ※体験講座も受付中(500円/1回)
※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。
※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

大阪市立 阿倍野区民センター

〒545-0052
大阪市阿倍野区阿倍野筋4-19-118
TEL : 06-4398-9877
URL : <http://abeno-cc.net/>

阿倍野区民センター
ホームページURL

