

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みます。

- 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、元気と若さを保ちましょう。

## 開催日

毎週 火曜日 (月3回) 14:15~15:15

10月	10日・17日・24日	1月	9日・16日・23日
11月	7日・14日・21日	2月	6日・13日・20日
12月	5日・12日・19日	3月	5日・12日・19日

## 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)

※受講料は月初1回目の授業終了時に事務所でお支払いください。

なお、一度いただいた受講料は返金できませんのでご了承ください。

## 定員

20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

「エンジョイバレエストレッチ教室」の受講申込をします

フリガナ		受付印
氏名	9月末現在定員に達しています。受付はしていませんがキャンセル等で空きが出れば再度受け付けしますので、事務所窓口でお問い合わせ下さい。	
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