

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。

毎週 火曜日 (月3回)

開催日時

14:15~15:15

4月	9日・16日・23日	7月	9日・16日・23日
5月	7日・14日・21日	8月	6日・20日・27日
6月	4日・11日・18日	9月	10日・17日・24日

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。

場所

阿倍野区民センター 1階 集会室1

定員

20名 (申込順) ※女性のみご参加いただけます。

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

申込み

チラシ下部の申込書を区民センター事務所まで受講料を添えてご提出ください。

※ご記入いただいた個人情報は、講座参加の確認や講座に関する連絡の為にのみ使用いたします。  
お申込みいただいたことをもって同意されたものとみなします。

【講座の開催中止について】大阪市に「暴風警報」または「特別警報」が開催時間の3時間前の時点で発令されている場合、もしくは地震等でJR環状線とOsaka Metroの両方が運行を停止した場合、講座は中止させていただきます。

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

