

バレエ講座 バレエ エクササイズ



子育てや仕事で毎日忙しく、運動習慣のない女性たちのために
バレエがはじめての方でも簡単に出来るストレッチ・バーレッスン
正しい姿勢を身に付け、しなやかな体作りをしましょう

バレエ音楽で心も癒されます

日 時 9/20・10/11

水曜日 13:30~15:00

場 所 ソレイユさがみ
セミナールーム1

定 員 女性 25 名

講 師 宮川 圭子さん
(バレエダンサー)

保 育 2 歳以上から未就学児まで

持ち物 動きやすい服装で
タオル・飲み物

企画団体 サークル デルフィネス
イヴェール ケイ バレエ



問い合わせ 相模原市立男女参画推進センター(ソレイユさがみ) 指定管理者 NPO 法人サーラ
〒252-0143 相模原市緑区6-2-1シティ・プラザはしもと内(イオン橋本店6F)

TEL042(775)1775 FAX042(775)1776 申込開始日/8月1日から