

はじめてでも大丈夫。続けたら、何か変わるかも。

前期

大人からの バレエで 姿勢美人

気軽にバレエストレッチ&エクササイズ

クラシックバレエの基礎の動きを取り入れたストレッチやエクササイズ。
バレエの経験が無くても、体が硬くてもOK。
音楽に合わせて気持ちよく体を動かしながら、しなやかなカラダを目指そう。

いずれも土曜日 9:30~11:00
清水テルサ リハーサル室(5F)



講師：内川麻衣子 ジャズ・モダンダンス世界選手権大会 元日本代表。
ダンサー・振付家として活動しながら、幼児からシニアまでを対象に、バレエや
ダンス・ヨガ・健康体操などオリジナルメニューによるレッスンを行う。

【受講料】全6回 6,000円(保険料込) ※初回徴収
※各回、定員に空きがあれば単発の受講も可。その場合1回 1,200円

【対象】どなたでも(医師に運動を止められていない方)

【定員】23名 ※最少催行人数10名/多数抽選

【申込み】・右のQRコードから専用申込フォーム

・テルサHP <https://terra.net>から専用申込フォーム

・往復はがき(講座名と氏名・年齢・住所・電話番号を記入)

【お切】4月10日(金)必着

※単発参加希望の場合は、開催日1週間前までに要問合せ

【その他】・清水駅東口駐車場(清水テルサ隣の立体駐車場)をご利用の方は

受付時に駐車券を提示してください。回数券1枚(30分100円)をお渡しします。

