

バレエストレッチ体験講座

バレエの動きを意識したストレッチを行うことにより、

美しい姿勢を保ち、全身の柔軟性を高め、

健康増進効果が期待できます。

はじめての方でも、講師の方がやさしくサポート。

お気軽にご参加ください。

- 期 日 11月23日（日・祝）
- 時 間 午前10時～（概ね1時間程度）
- 場 所 大泉町公民館 1階 ホール
- 講 師 Naomi バレエ大泉 坂本 直美 さん
- 対 象 どなたでも参加できます
（但し小学2年生以下は保護者同伴）
- 定 員 20人（先着順）
- 申込方法 町公民館へ直接、または電話で申し込む
- 申込期間 10月27日（月）～11月20日（木）
- 持 ち 物 ヨガマットもしくはバスタオル、汗拭き用タオル、
水分補給のための飲み物、
※動きやすい服装で参加してください。
- 費 用 無料