



オトナ女子の 健康バレエエクササイズ

～バレエ気分で姿勢を整え、歩ける体づくりを～

年齢、運動経験は問いません！バレエ経験0（ゼロ）の方こそ大歓迎！

どなたでもできる形にした、バレエを取り入れ、呼吸法、ストレッチ、ソフト
筋肉トレーニングを合わせたオリジナルのエクササイズです。

「体に負担をかけないバランスの良い姿勢づくり」「元気にきれいに歩ける体づ
くり」をテーマに、“**バレエ気分**”を味わいながら、筋力アップ・スタイルアッ
プ・バランス力の向上も目指します。



【講師】 遠藤 涼子 氏

- ♥日 時 令和6年 1月23日・30日・
2月6日・13日・20日・27日
毎週火曜日・全6回 14:00～15:30
- ♥会 場 白石区複合庁舎5階 白石区民センター
区民ホール
- ♥対 象 15歳以上の女性(中学・高校生除く)
- ♥定 員 15名(申込多数時抽選)
- ♥受講料 3,200円
- ♥持ち物 動きやすい服装・靴下(直に床を歩けるもの)
*お持ちの場合バレエシューズ可
水分補給用飲料水



申込み 令和6年1月11日(木)～15日(月)の期間、電話・窓口で受付(10:00～16:30)

申込多数の場合は抽選とし、受講確定者のみ、1月16日(火)に順次連絡します

支払い 講座初日(1/23)に会場にてお支払いください (13:30より受付)

◎受講希望者が著しく少ない場合は中止となることがあります。

◎受講者都合による受講料の払い戻しは出来ませんのでご了承ください。



白石区民センター指定管理者 一般社団法人札幌市区民センター運営委員会

白石区民センター運営委員会

白)南郷通 1丁目南 8-1 白石区複合庁舎 5階

TEL:011-861-3100

