

定員30名  
事前申込制  
先着順

# 健康バレエ ストレッチ

基本のストレッチからゆっくり丁寧に。美しい姿勢と身体を作っていきます。初めてバレエをする方を対象に、ゆっくりバレエの基本を学びます。

**バレエが初めての方大歓迎！！**

**\* 日時(各50分)**

○午前の部(月曜日) 10時～

10月 3、17、24、31日

11月 7、14、21、28日

12月 5、12、19、26日

(全12回)

○夜間の部(木曜日) 19時～

10月 6、13、20、27日

11月 10、17、24日

12月 1、8、15、22日

(全11回)

**\* 会場** 住吉区民センター 大ホール  
(更衣室あり)

\* どなたでも参加可能  
\* 途中参加可能  
\* お休みされても返金できません

**\* 受講料**

午前 12,000円 夜間 11,000円

(初回にお支払ください。

お釣りのないようご協力お願いします。)

**\* 持ち物・服装**

動きやすい服装、厚手の靴下または  
バレエシューズ、飲み物、タオル



**講師：増田倫子**

(コレオグラファー)

ダンススタジオCORTE STUDIO主宰

機能訓練指導員、健康管理士一般指導員

幼少の頃よりバレエ、ジャズダンスを始める。現在はコレオグラファー(振付師)として活動しつつ、ダンスの指導経験をもとにしたヨガ、ピラティス講座など健康づくりの分野にも活動の幅を広げている。



申込み・問合せ先：住吉区民センター

指定管理者：大阪市コミュニティ協会住吉区支部協議会

住所：大阪市住吉区南住吉3-15-56 電話：06-6694-6100 FAX：06-6694-6115

住吉区民センターHP：<https://www.osakacommunity.jp/sumiyoshi-center/>

申込方法：住吉区民センターの窓口、施設問い合わせフォーム、FAXにて受付。

FAXの場合、①お名前②ご住所③電話番号④「バレエ講座参加希望」

⑤参加される回(午前か夜間のどちらか)希望とご記入のうえお申込みください。



住吉区民センターHP