

体験
歓迎

運動初心者の方 おすすめ講習会

この夏、からだづくりをはじめよう！

やさしい健康バレエストレッチ

初めてバレエをやってみたい方におすすめです。用語の説明からゆっくり丁寧にいきます。

●日程

月曜日（月4回程度）

※詳細は、裏面の日程表を参照ください

●時間

10時～10時50分

●会場

錦秀会住吉区民センター 大ホール

●受講料

9,000円（7～9月）or 7,000円（5回）

※詳細は、お問い合わせください

●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

健康ヨガ&ピラティス

筋肉や身体のコリをほぐして、全身を伸ばしていきます。普段運動されていない方も、まずはおためしてください！

●日程

金曜日（月2回程度）

※詳細は、裏面の日程表を参照ください

●時間

10時30分～11時20分

●会場

錦秀会住吉区民センター 集会室4（図書館棟）

●受講料

6,000円（7～9月）or 4,200円（3回）

※詳細は、お問い合わせください

●持ち物・服装

動きやすい服装、ヨガマット、飲み物、タオル

まずはお気軽に
お問い合わせください！



講師 増田 倫子

（コレオグラファー、機能訓練指導員、健康管理士一般指導員、ダンススタジオCORTE STUDIO主宰）

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。

■主催・申込・問合せ先 錦秀会住吉区民センター

（指定管理者（一財）大阪市コミュニティ協会住吉区支部協議会）

住所 〒558-0041 大阪市住吉区南住吉3-15-56

電話 06-6694-6100 FAX 06-6694-6115 E-mail sumiyoshi_c@osakacommunity.jp

HP <https://www.osakacommunity.jp/sumiyoshi-center/>

申込方法 窓口、施設問い合わせフォーム、FAXにて受付。

以下の項目を必ずご記入（入力）ください。

①お名前②ご住所③電話番号④「講座参加希望」（名称をお知らせください）



区民センターHP

令和5年（2023）

やさしい健康バレエストレッチ 予定表

場所：錦秀会 住吉区民センター 大ホール

	月曜 10時～10時50分				
7月	3	10	休	24	休
8月	7	休	21	28	
9月	4	11	休	25	

★受講料：9,000円/3ヶ月（詳細は、お問い合わせください）

令和5年（2023）

健康ヨガ&ピラティス 予定表

場所：錦秀会 住吉区民センター 集会室4

	金曜 10時30分～11時20分				
7月		14		28	
8月	4			25	
9月		8		22	

★受講料：6,000円/3ヶ月（詳細は、お問い合わせください）