

# おとなの女性のための

7月

8月

9月

# バレエストレッチ

音楽に合わせてバレエの動きを取り入れた  
ストレッチを行うので、楽しみながらカラダ  
を伸ばす事ができます♪



FITNESS  
WORKOUT

『バレエ』と聞くと、

ついついバレエを想像しますね。  
そんな思い浮かべるトゥシューズや  
衣装はいりません…。

『バレエストレッチ』は通常のストレッチに  
バレエの要素を取り入れ、ゆっくりと関節の  
可動域を広げ、硬くなった筋肉をほぐし  
体幹をきたえてスタイルアップを目指します。

正しい姿勢で、ゆったりとしたペースで全身の  
ストレッチを行いますので、息の上がるような内容ではございません。  
運動経験や年齢を問わず安心して参加していただけます。

身体の内側からキレイに、  
そして女性らしいボディラインを目指しませんか!?

★★★ 随時体験受け付けています。(有料) 詳しくは2階事務所窓口まで ★★★



**初心者の方歓迎 ~ おいくつからでもはじめられます!!**  
**体幹を鍛えることで腰痛改善や代謝 UP も期待できますヨ**

designed by freepik.com

日時:

7月	8 (木)	22 (木)	29 (木)	
8月	5 (木)	12 (木)	19 (木)	26 (木)
9月	2 (木)	9 (木)	23 (木)	30 (木)

各回 AM10:30~AM11:30 (1時間)

講師: Rika 先生



場所: 大正区コミュニティセンター 3階ホール

金額: **5,500円(全11回)**

**1回 500円**

定員: 30名(女性限定!)

持ち物等: 身体を動かせる服装、飲み物



**ご参加される皆様へ**

新型コロナウイルス感染拡大防止  
のため、マスク着用、事前の検温、  
手指の消毒等ご協力をお願いします。

お申込・お問合せは

一般財団法人大阪市コミュニティ協会 大正区支部協議会

TEL06(6553)5511 FAX06(6554)7878

大阪市大正区千島2-6-15 大正区コミュニティセンター2F

HP <http://osakacommunity.jp/taisho-kaikan/> Email [taisyo-kaikan@abelia.ocn.ne.jp](mailto:taisyo-kaikan@abelia.ocn.ne.jp)