

健康バレエストレッチ

～心と体を整える女性のための講座～



バレエの動きを取り入れて姿勢や柔軟性を整え心も体もリフレッシュ！初心者でも安心して参加できます。ゆっくり丁寧なストレッチ体験とバレエの優雅な雰囲気と一緒に楽しみませんか？

参加費
一時保育
無料

日時： 3月29日（日）
午前10時～12時

場所： 摂津市立コミュニティプラザ
2階 研修室1・2

定員： 15人(先着順・要申込)

一時保育： 1歳～就学前児

※3/24（火）までに要予約

〈持ちもの〉

- ・動きやすい服装
- ・厚手のくつ下またはバレエシューズ
- ・タオル
- ・飲み物



マスタ リンコ

講師：増田 倫子（元よしもとタレント芸人、バレエダンス、ヨガピラティスインストラクター、機能訓練指導員）

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、ダンス指導経験を基にしたヨガ、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。

◆問合せ・申込み◆ 摂津市立男女共同参画センター・ウィズせつつ

〒566-0021 摂津市南千里丘5-35 コミュニティプラザ1階
（阪急摂津市駅 東改札口徒歩1分）

〈開館時間〉月・木・金・土・日曜日 9時30分～17時
火曜日 9時30分～21時

〈休館日〉水曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）

☎06-4860-7112

Fax 06-4860-7113

講座申込み
専用フォーム

ウィズせつつ
ホームページ

