

はじめてのバレエ de 健康づくり

～背筋をのばして10才若返り!～



日時

7/11～8/8

毎週水曜

10:00～12:00

会場

ちえりあ (西区宮の沢 1-1)

● 講師 近藤 文子

● 受講料 3,000 円

● 定員 20 名

誰もが知っているクラシック音楽で、楽しく・気持ちいい汗をかいて立ち姿美人へ!

ご近所先生 企画講座とは...

「伝えたい・教えたい」
という市民の方々が
企画した講座です。
ちえりあと、市内各地
の公共施設が連携して
実施しています。

(7/4)	【オリエンテーション】 1 時間程度で持ち物や内容の説明をします。
①7/11	ストレッチ&ウォーキング&バレエの姿勢
②7/18	ストレッチ&ウォーキング&簡単なポーズ
③7/25	ストレッチ&簡単なステップ
④8/1	簡単なステップとポーズから踊りへ!
⑤8/8	気分はバレリーナ♪プチ発表会♪

5/25
申込締切

申込方法

- ◆ ハガキ
- ◆ FAX
- ◆ ホームページ
- ◆ ちえりあに来館



必要事項

- ◆ 講座名
- ◆ 氏名
- ◆ 郵便番号・住所
- ◆ 電話番号
- ◆ 年齢



お問合せ

札幌市生涯学習センター
TEL : 671-2311
FAX : 671-2334
〒063-0051
札幌市西区
宮の沢 1 条 1 丁目 1-10
<http://chieria.slp.or.jp/>