

あこがれの バレエ de 健康づくり

～ストレッチを中心に優雅な時間を～



日時

7/11～8/8

毎週木曜 10:00～12:00

会場

ちえりあ

(西区宮の沢1条1丁目)

●受講料 3,000 円

●定員 20 名

●対象 女性

講師からひとこと

バレエの美しいフォームをイメージしながら、心も体も
柔らかくしてちょっぴりバレエ体験。

【講師・近藤 文子】

5/25
締め切り

締め切り後も空きがあれば
お申し込みになれます。
お問い合わせください。

申込先 札幌市生涯学習センター事業課

【ハガキ】〒063-0051 西区宮の沢 1-1-1-10

【FAX】011-671-2334

【HP】<http://chieria.slp.or.jp>

申し込みご希望の方は、上記の方法で「名前」
「郵便番号・住所」「電話番号」「年齢」
「講座名」をお知らせください。

後日、郵送で受講の可否と受講料の支払い
方法などについてご連絡します。

申込者多数の場合は抽選となります。

(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	バレエの呼吸とストレッチ&ウォーキング
②7/18	ストレッチ&ちょっぴりバレエ気分
③7/25	手は円をイメージして、しなやかに美しく
④8/1	呼吸を忘れず肩の力は抜いて立ち姿美人へ
⑤8/8	気分はバレリーナ♪しなやかな体づくり