

バレエストレッチ講座

バレエの動きを取り入れたストレッチを通して、心と体をほぐしませんか
ゆったりと体を動かしながら、美しい姿勢と健康な体作りを目指します
バレエに初めて触れる方も気兼ねなくご参加いただける講座です

【連続講座】

日 時: 2020年 10月8日、15日、22日、29日
11月5日、12日、19日、26日
12月3日、10日、17日(すべて木曜日) 11:00~12:00

参加費: 9,900円 (全11回分・月謝制にてお支払ください)

会 場: 守口市立図書館4階円形ホール(10月15日のみ4階多目的ホール)

対 象: 16歳以上の女性 定 員: 15名(申込先着順)

持ち物: 動きやすい服装、厚手の靴下またはバレエシューズ、
水分補給できる飲み物

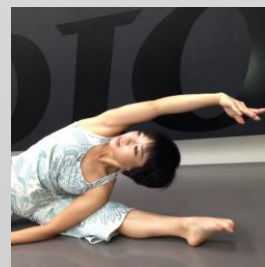
申込み: 守口市立図書館3階事務所窓口・電話・FAXにて

①受講を希望する講座名 ②氏名 ③連絡先をお伝えください。

※いただいた個人情報は、本講座の運営にのみ使用致します。

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、体調確認やソーシャルディスタンスの確保等へのご協力をお願い致します。
天災等やむを得ない事情を除き、ご入金後のキャンセル等によるご返金は出来かねます。
守口市立図書館の活動を地域の皆様にご紹介いただく為に、講座の様子を撮影した写真や動画をHPやTwitter上で
使用する場合もございます。あらかじめご了承ください。

講師: 増田 倫子 (コレオグラファー)
ダンススタジオCORE STUDIO主宰
FTP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。



主催・お問合せ: 守口市立図書館 生涯学習フロア TEL: 06-6115-5475 FAX: 06-6115-5478

指定管理者: 大阪ガスビジネスクリエイト株式会社 HP: <https://www.lics-saas.nexs-service.jp/moriguchi/index.html>

開館時間: 10:00~22:00 休館日: 毎週火曜(祝日の場合は翌日)・年末年始

アクセス: Osaka Metro谷町線大日駅・大阪モノレール大日駅より徒歩約5分