

# 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

## ～ 体験講座受付中 ～

参加費: 900円 詳しくは3階事務所までお声かけ下さい。

木曜朝クラス 11:00-12:00

4月8日、15日、22日、29日

5月13日、20日、27日

6月3日、10日、17日、24日

水曜夜クラス 19:30-20:30

4月7日、14日、21日、28日

5月12日、19日、26日

6月2日、9日、16日、23日



参加費: 9,900円 (全11回分・月謝制にてお支払いください)

会場: 守口市立図書館3階防音スタジオ

対象: 16歳以上の女性

定員: 12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を知っていただく為に、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

指定管理者: 大阪ガスビジネスクリエイト株式会社

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