

なんちゃって

日々の生活に潤いを

チェアバレエ

～バレエの世界に入り
非日常を味わいましょう～

11/ 21	12/ 19	1/ 23	2/ 20	3/ 20
-----------	-----------	----------	----------	----------

毎月第3木曜日（全5回連続講座）

13:30～14:45

※画像はイメージです



講座の内容

主に、椅子に座ってバレエ特有の手と足のポジションを覚えて動きます♪最後に曲に合わせて踊ってみます！

期待される効果

バレエの動作をまねることで、腕の動きがしなやかに、足のラインがきれいに、所作が美しくなります！姿勢改善と体の引き締め効果もあります♪

主に椅子に座って行います

- 【参加費】 毎回500円
- 【対象】 区内在住・在勤60歳以上の方
- 【場所】 文京福祉センター湯島 洋室
- 【定員】 8名（抽選）
- 【締切日】 11月12日（火）
- 【持ち物】 タオル・水分補給用飲み物
※シューズを履かず靴下で行います
- 【服装】 動きやすい恰好
- 【インストラクター】 服部孝美

文京福祉センター湯島
文京区本郷3-10-18



03-3814-9245