

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～

10/ 15	11/ 19	12/ 17	R91/ 21	R92/ 18	R93/ 18
-----------	-----------	-----------	------------	------------	------------

主に椅子に
座って行います

毎月1回木曜日（全6回連続講座）

13:30～14:45



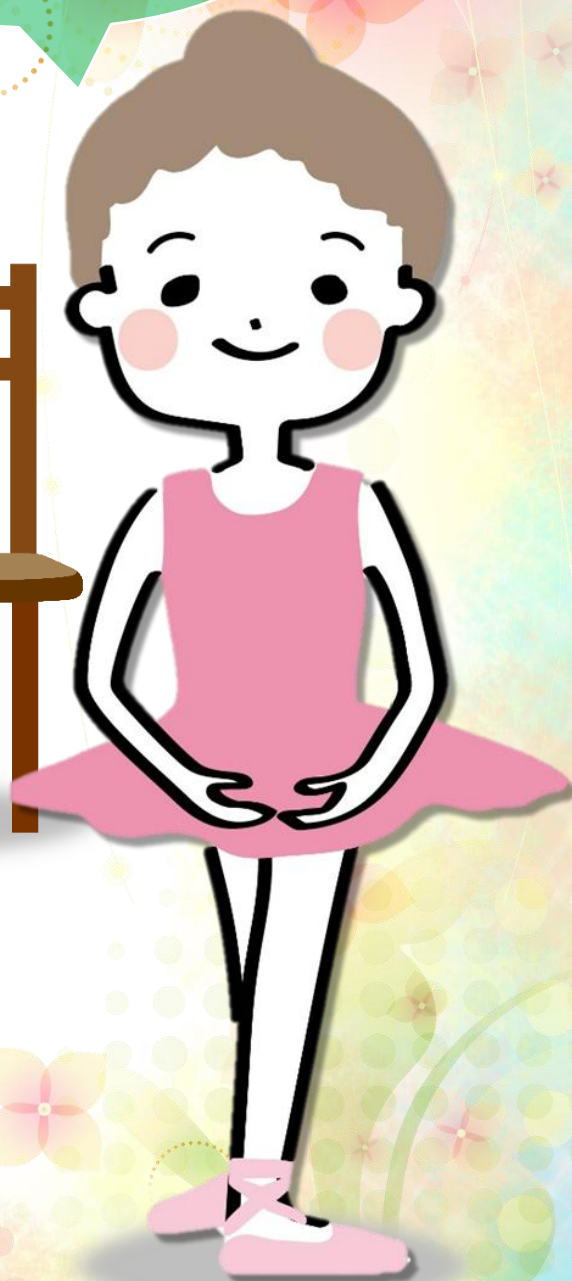
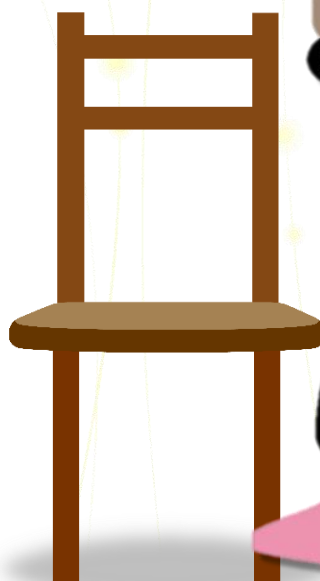
講座の内容

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♪



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♪



※画像はイメージです

- 【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】 9月30日（水）
【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 氏

文京福祉センター湯島
文京区本郷3-10-18

03-3814-9245

