

あこがれの

バレエ de 健康づくり

～背筋をのばして10才若返り！～



日時

1/19～2/16

毎週土曜 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

講師からひとこと

誰もが知っているクラシック音楽で、楽しく・気持ち良い汗をかいて立ち姿美人へ！

【講師・近藤 文子】

11/25
締め切り

締切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。

(1/12)	【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。
①1/19	ストレッチ&ウォーキング&バレエの姿勢
②1/26	ストレッチ&簡単なポーズとステップ
③2/2	簡単なステップと発表会の踊りの練習
④2/9	発表会に向けて優雅に無理なく・楽しく！
⑤2/16	気分はバレリーナ♪プチ発表会♪