

やさしいバレエでスマート生活



【 大人のバレエ体験レッスン 】

身体がかたくても大丈夫！年齢なんて気にしない！

バレエの基本を取り入れて、

きれいな姿勢とカッコいい歩き方で清々しい毎日を送りましょう。

バレエ教室主宰の小関亜矢子（英国ロイヤルアカデミーオブダンス公認講師・ARAD）が
きれいな姿勢の作り方、効果の上がるウォーキングの仕方について教えてくれます。

「自分の姿勢の悪さに気付いているけれど、正しい姿勢ってどんなの？」
「毎日ウォーキングをしているけれど、イマイチ効果が出ているのかわからない。」
そんな方はお待ちしております。

- 【開催日】 2018年2月19日（月） 【申込締切日】 2018年2月14日（水）
- 【時間】 14：00～15：30（受付時間13：45）
- 【料金】 1,500円（保険代含む）
- 【会場】 レスポワールバレエアカデミー（宮代町東姫宮2-1-50）
- 【持ち物】 動きやすい服装、飲み物
- 【その他】 駐車場に限りがあります。車で来場予定の方は申し込み時に「車利用」と言ってください。

※ 申し込みは電話のみとなります。

宮代つながり作りイベント 和e輪e事務局 ☎ 080-4135-3846