

8・9

北須磨文化センター 随時講座

かんたん大人バレエ & ストレッチ

木曜日

15:50~17:10

講師: 阪田 万美子(柴田バレエスタジオ)

著作者: pressfoto / 出典: Freepik

バレエを始めてみませんか? 体がかたくて不安な方、ダンス未経験の方、ダンスをしていたけど怪我などの理由でブランクがある方もご参加いただけます。

クラシック音楽を聴きながら、体と心のバランスを整え引き上げて健康的なスタイルに! ストレッチとかんたんなバーレッスン、ゆっくりなステップで楽しく踊りましょう♪



<内容>

♪マットを使ったストレッチ

♪バーレッスン

♪かんたんゆっくりステップで振り付け など



★開催日★

木曜日15:50~17:10

①8/1	②8/8	③8/22	④8/29
⑤9/5	⑥9/12	⑦9/19	

受講料: 1回 **1,200** 円

※1回ずつお申込みできます

定員: 20名

場所: 北須磨文化センター

柔剣道室

対象: 中学生以上 女性限定

持ち物: 靴下

あればバレエシューズ

動きやすい服装

(お好きなバレエウェアでも OK)

《申込方法》 窓口かお電話で、氏名・連絡先・参加希望日をお伝えください。

(公財)神戸市民文化振興財団

北須磨文化センター ※第1・3・5月曜日休館

TEL: 078-791-0840 〒654-0154 神戸市須磨区中落合 3-1-2