

10・11・12



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

①10/10	②10/17	③10/24	
④11/7	⑤11/14	⑥11/21	⑦11/28
⑧12/5	⑨12/12	⑩12/19	

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

10◆11◆12 北須磨文化センター 随時講座

未経験でも大丈夫!
ゆつくり身体を作りましょう!

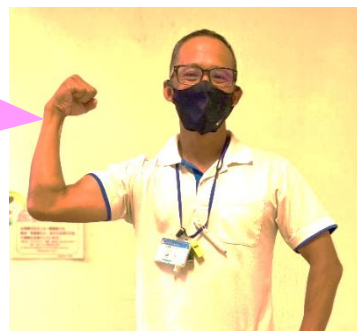
金曜日の ピラティス

Let's get started Pilates on Friday!

金曜日

19:00~20:00

筋肉のことは
お任せあれ!



インナーマッスルを整えて、健康的な身体をつくりましょう。
お仕事終わりでの参加も可能な時間帯を設定しました♪

1回ずつ申込みできるので、好きな日に参加できます。

人数に余裕があれば当日参加も可能! 性別問わずどなたでも
参加可能です。本格的にピラティスをやりたい方、
リハビリの一環でインナーマッスルを鍛えたい方、
それぞれのニーズに合わせて、経験豊かな講師が
指導してくれますよ♪

講師: 岩下 洋一
ピラティスインストラクター
シンコースポーツ兵庫株式会社
北須磨文化センター所属

開催日			
①10/4	②10/11	③10/25	
④11/1	⑤11/8	⑥11/22	⑦11/29
⑧12/6	⑨12/13	⑩12/27	

受講料: 1回 **1,000** 円

定員: 20名

場 所: 北須磨文化センター
柔剣道室

持ち物: 動きやすい服装・飲み物
タオル(汗拭き用)

※素足でおこないます。

《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

10◆11

北須磨文化センター 随時講座

介護予防

動かないと筋肉量は減るばかり。
今、動かせるところを意識して、
無理せず使って鍛えましょう。

トレーニング

はじめましょう 体づくり！



嫌でも…(笑)

筋トレ！

ストレッチ！

楽しく脳トレもおこないます♪



10月11月の開催 ※1回ずつお申込みできます。

① 10/14(月)

10:30~11:30

② 10/28(月)

10:30~11:30

③ 11/11(月)

10:30~11:30

④ 11/25(月)

10:30~11:30



一緒に楽しく
身体を
つくりましょう！

講師：長谷川美智子
北須磨文化センター
トレーニング講座講師

受講料：1回 **1,000** 円

定員：20名

場 所：北須磨文化センター
中会議室

持ち物：動きやすい服装・飲み物
タオル(汗拭き用)

《申込方法》 窓口又はお電話で、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