

初歩から始めるバレエワークショップ



はじめての方でも安心して参加できる、
シニア向けのやさしいバレエクラス。
音楽に合わせてゆっくり身体を動かし、
心身ともに健康で美しい身体づくりを
目指します。

9/2(水)

10:30 ~ 11:30

女性対象

◇ 受講料：1,500 円
当日現金にてお支払いください

◇ 会 場：中央区文化センター
9階スタジオ

◇ 定 員：20 名 *要申込（先着順）

◇ お申込み：中央区文化センター 10 階窓口もしくはお電話にて受付
TEL：078-381-7899

文山絵真 先生 Ema Fumiya

4 歳より Kobe Ballet Studio にてクラシック
バレエを始める。別所須実子に師事。国内を中
心とした数多くの舞台に出演。現在は、大学や
バレエスタジオでの後進の指導にあたり、クラ
シックバレエとコンテンポラリーダンスの両分
野で幅広く活動している。



持ち物

運動のできる格好、水など飲み物、汗拭
きタオル、バレエシューズをお持ちでな
い方は靴下をご用意ください。

内容

【ゆっくりストレッチ】
呼吸を整えながら全身をほぐし、
ストレッチをします。

【バーレッスン】
バーにつかまり、無理なく姿勢や
バランスを整えます。

【センターレッスン】
簡単なステップや腕の動きを音楽に
合わせて楽しみます。



フリガナ		
お申込者 氏 名	年齢	
日程	9月2日 シニアから始めるバレエ	
受講料	1,500 円 × 名 = 円	
住所	〒	
電話番号	(自宅)	(携帯番号)

こちらの講座も申し込み受付中です！お気軽にご参加ください

親子バレエ

8/26(水) 10:30~11:30
受講料 1,500円
(親子1組)

◎お子様対象年齢：2~8歳

親子で一緒に音楽を感じながら身体を動かし、楽しい時間を過ごしていただけるプログラムをご用意しております。バレエが初めてのお子様や保護者の方も安心してご参加いただけます。

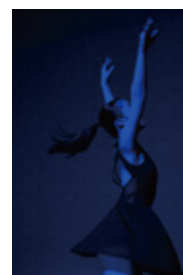


ジュニアコンテンポラリーダンス

9/13(日) 14:00~15:15
受講料 1,500円

◎対象年齢：6~18歳

自由な表現を大切にしたジュニア向けコンテンポラリーダンスクラス。基本の身体の使い方を学びながら、のびのびと踊る楽しさと表現する楽しさを身につけます。



◇お申込み・お問合せ◇

神戸市立中央区文化センター

078-381-7899

受付時間 / 9:00~17:00

〒650-0031

神戸市中央区東町 115 番地

*駐車場はございません

