

# 健康バレエストレッチ

日程：4月5日・19日 5月10日・24日

6月7日・21日 7月5日・19日

時間：①クラス **やさしいバレエストレッチ** 18：30～19：15

※バレエの用語の説明があり、ストレッチ～バーレッスンが中心のクラスです。

②クラス **バレエストレッチ** 19：30～20：30

※ストレッチ～バーレッスン～センターにも挑戦してみよう！クラスです。



♪講師紹介♪ 増田 倫子

ダンススタジオ「CORE STUDIO」主宰。機能訓練指導員。  
幼少の頃よりバレエ、ジャズダンスをはじめ、現在は振付師としても活動しつつ  
ダンス指導経験に基づいたヨガ・ピラティス講座など、健康づくりの分野にも  
活動の幅を広げている。

◆会場 :3F レッスンルーム

◆受講料 :①クラス8,800円 ②クラス10,400円 (全8回分/税込)

①クラス・②クラスとも受講17,600円 (全8回分/税込)

\*体験:①クラス1,100円/1回 ②クラス1,300円/1回

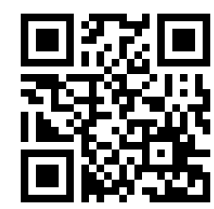
◆持ち物 :厚手の靴下 または バレエシューズ

◆定員 :各クラス13名(先着順)

◆対象 :中学生以上の女性

◆お申込方法

スマホから申込はQRコードからが便利♪→



電話・FAX・Eメール(※メールでお申し込みの場合はメールにてご返信いたします)または直接ウェスティ6階事務所まで。※FAX、Eメールでお申込の場合は件名に「健康バレエ参加希望」。本文に①お名前(フリガナ)、②ご住所、③電話番号を書いて下記宛先までお申込ください。

問い合わせ  
申し込み先

堺市立 西文化会館 (ウェスティ)

(指定管理者 大阪ガスビジネスクリエイト株式会社)

〒593-8324 堺市西区鳳東町6丁600

TEL : 072-275-0120 FAX : 072-275-0130

✉ kouza-westy@ogbc.co.jp

開館時間：9時～22時(月曜日休館※月曜日が祝日の場合は開館、その直後の平日を休館日とします。)



※お預かりした個人情報には堺市立西文化会館が責任を持って管理し、本講座の運営以外の目的には使用いたしません  
※講座の様子を写真、動画撮影し、インターネット他で広報目的のために使用することがございます。  
※ご来館はなるべく公共交通機関をご利用ください。西区役所来庁者用駐車場ご利用時は、1時間200円がかかります。  
※状況に応じた感染症対策を実施します。