

第1・2・3水曜日 10:00～11:00

～大人の女性の身体のための～

バレエストレッチ

正しく美しい姿勢をマスターしよう

身体の健康・美容のためのストレッチです。

ストレッチと言っても、身体の硬さや体形に関係なくどなたでもお気軽に行えます。

バレエの基礎になる体幹トレーニングや身体の各所のストレッチ、腹式呼吸を練習して正しく美しい姿勢を習得します。

産後の引き締めや、日々の家事やお仕事、生活習慣による身体の凝りの改善やストレス発散、身体のバランスを整えることに効果的です。

気持ちよく身体を伸ばし動かし、一緒に楽しい時間を過ごしましょう!!

講師自身も出産を経験し、このストレッチ・エクササイズで身体を健康的スレンダーに戻し、現役バレエダンサーとして、バレエの講師として活躍しております。



日時 月3回 第1、2、3水曜日 10:00～11:00

対象 女性

受講料 会員 800円/1回
非会員 1,000円/1回
体験 500円(1回のみ)

持ち物 タオル 飲み物 (ヨガマット)

服装 動きやすい服装 靴下

場所 羽村市スポーツセンター 第3会議室

講師 さやかバレエスタジオ 佐竹清佳 下山千鶴

問合先 さやかバレエスタジオ 小山
tel:042-555-8683
E-mail:info@sayakaballetstudio.com

愛情\ギョッ/と
ず〜っと
はむら



問合先:一般社団法人はむら総合型スポーツクラブはむすぽ
羽村市スポーツセンター内
火・水・木・金曜日 13:00～16:00
電話:042-519-5712 FAX:042-519-5713
E-mail:hamura-s.c@royal.ocn.ne.jp
ホームページ:[はむすぽ]検索