

バレエ de ぐびれ美 BODY

平成24年

11月8日、15日、22日、29日

各回とも木曜日

19:30～21:30



場 所:札幌市豊平若者活動センター 1F 活動室1

対 象:18歳～34歳(高校生を除く)

参加費:2,000円(全4回)

定 員:10人(先着順)

バレエは敷居の高いものと思われがちです。初めての方、体が硬い方でもバレエは出来ます。まっすぐに立つ事がバレエの一番の基本なのです。休憩をはさみおしゃべりもまじえながら、楽しく・無理の無い様に講座を進めます。気持ち良い汗をかいて骨盤を意識して脂肪燃焼しましょう！

● 講師：近藤文子 こんどうあやこ



《クラス内容》

ストレッチ40分程度
簡単なステップからジャンプ
テレビCM等で聞いた事のある曲で踊りましょう！

《プロフィール》

札幌市南区に昨年11月にオープンしたスタジオと美術作品等を展示するギャラリーを併設した多目的小規模施設 リーフレットミュージズを主宰自主公演を中心に活動し、また講師として教える

Web : <http://www.leaflet-muse.com/>

申込期間

平成24年10月10日(水)～31日(水)

申込方法

豊平若者活動センター窓口
またはTEL・E-mailで受付

～お問合せ～

札幌市豊平若者活動センター [札幌市豊平区豊平8条11丁目3-5]

指定管理者:(財)札幌市青少年女性活動協会

TEL:011-823-5256 FAX:011-823-5299

E-mail:toyohira@sapporo-youth.jp