

～美と健康は姿勢から～

大人のバレエ・ストレッチ

バレエの動きを取り入れたストレッチで身体の不調を整えましょう

火曜日 ①9:55～10:55 ②11:00～12:00

受講者 追加募集!



エイジレスバレエ・ストレッチで
姿勢改善

クラシックバレエをベースとしたストレッチで、美しい姿勢や体幹を鍛えながら、人生最後の日まで自分の足で歩くことをめざす、女性のためのプログラムです。ご自分の体に興味を持っていただき、いっしょに課題を見つけ、レッスンをとおして解決していきます。ゆったりとした動きと深い呼吸、心地よいクラシック音楽とともに体を創っていきましょう♪

- 日時 2022年10月～2023年3月(後期12回)
Aクラス 午前 9:55～10:55
Bクラス 午前 11:00～12:00
いずれも火曜日 ※日には裏面に記載
- 会場 アルカスホール 練習室(更衣室あり)※10/4のみ会議室2でのレッスンとなります。
- 受講料 後期:18,000円(初回一括払い)
- 定員 若干名(申込順)
- 服装 動きやすい服装でお越しください。(更衣室あり)
靴下またはバレエシューズでレッスンをを行います。
- 講師 一般社団法人 日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会
代表理事 田仲智子
- 申込 9月10日(土)午前9時から来館または電話

寝屋川市立地域交流センター アルカスホール

(指定管理者/株式会社アステム)
〒572-0837 大阪府寝屋川市早子町 12-21
TEL072-821-1240/FAX072-821-1241
メール arukas-info@astem-co.co.jp

●京阪本線「寝屋川市」駅 東口から徒歩約3分【自動車】近隣の民間有料駐車場をご利用ください。
【二輪車】自転車 200円/原付バイク 300円※8時間毎の料金です。(最初の1時間無料)

寝屋川市 アルカスホール

検索

アルカスホールチャンネル

YouTube



Ballet Stretch【バレエ・ストレッチ】 後期講座 (12回) 申込書

講師

一般社団法人 日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会
代表理事 田仲智子



【Aクラス 9:55~10:55/Bクラス 11:00~12:00】

日程

(後期)

2022年 10月	4日・25日	11月	8日・22日	12月	13日・27日
2023年 1月	10日・24日	2月	7日・21日	3月	14日・28日

※後期日程(全12回)は前期受講者優先で申込受付

注意事項

- 自己都合による欠席・キャンセルの場合、お支払い後のご返金はできません。
- レッスンの振替はできません。
- 欠席される場合は事前にご連絡ください。
- レッスン中のケガや事故には責任を負いかねますので、無理のないようにご参加ください。
(体調が不調な時は、事前に講師にご相談ください。)

新型コロナウイルス感染拡大防止への取り組み

- レッスン当日、ご自宅で体温を測り微熱や体調不良があった場合は、ご参加いただけません。
- レッスンには、マスク着用をお願いします。
(体調に異変を感じた場合は無理をせず、講師にお伝えください。水分補給のためのドリンクをご用意ください。)
- 練習室の扉は換気のため開けたままで講座を行います。
- 当施設で感染患者が発生した場合、参加者名簿を保健所や公的機関に提出することがありますので、予めご了承ください。
- 感染症拡大防止のため、やむを得ずレッスンを中止・延期・振替する場合があります。

お問い合わせ

寝屋川市立地域交流センター アルカスホール TEL.072-821-1240/FAX.072-821-1241

バレエ・ストレッチ講座(後期) 申込書

※太線枠内にははっきりとわかりやすい文字でご記入ください。

アルカスホール受付まで、この申込用紙をご提出ください。 ※定員になり次第、受付終了となります。

参加クラス	<input type="checkbox"/> Aクラス	<input type="checkbox"/> Bクラス
ふりがな 氏名		
住所		
TEL	※日中連絡がつく番号をご記入ください。	
E-mail	※アルカスホール(arukas-info@astem-co.co.jp) から受信できるように設定をお願いします。 @	
年齢	<input type="checkbox"/> 20代~ <input type="checkbox"/> 30代~ <input type="checkbox"/> 40代~ <input type="checkbox"/> 50代~ <input type="checkbox"/> 60代~ <input type="checkbox"/> 70代~	受付No. _____
気になる 症状	受付印	