

2022年度

バレエストレッチ

～親子で一緒にバレエのポーズ～

講師に山成飛鳥さんをお迎えしてバレエストレッチ講座を開催します。

赤ちゃんも♪子供も♪ママも♪みんなと一緒にやってみよう!

ねんねでも、座ったままでも、美しい音楽に合わせて、

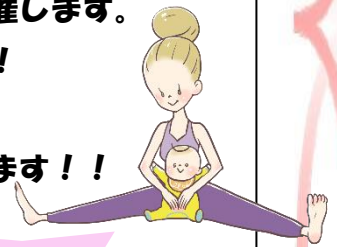
バレエポーズを繰り返すだけで、背中がピンッと美しく整います!!

肩や背中をほぐして、気分もスッキリ♪

気持ちはプリンセス👑

はじめは、親子でストレッチ♪

その後、ゆっくりママのストレッチ♪



プロフィール

山成飛鳥さん 運動指導士

バレエスクール専任講師として指導、舞台出演を経験後、現在は市内でバレエエクササイズのパレトクラスを開講。
2児の母。



開催日：2022年度 7月11月3月の第2金曜日

7月8日 11月11日 3月10日

時間：10:30~11:30

定員：4組 (定員になり次第締切)

場所：広島市公募型子育てオープンスペースつばさ

広島市中区紙屋町1-6-1

紙屋町ギャラリー3階

申込み：開催月の1日(祝日の場合は翌日の平日)

10:00~申し込みを受付開始

初めて参加の方を優先予約とし、2回目以降の方は開催日1週間前から空きがあれば予約できます。

お問い合わせ

広島市公募型子育てオープンスペースつばさ

住所：広島市中区紙屋町1-6-1 紙屋町ギャラリー3階

TEL：082-246-0024

URL：<http://tsubasa@npoc.or.jp/>

