ー大人のための、はじめてのクラシックバレエー

初めての方・からだ硬めの方、大歓迎！

無理なく、楽しく、続けられるプログラムです

【大人バレエ体験会のご案内】



金曜お昼の新クラス始動！体験参加者募集中！

皆様からのお声やご要望をもとに、新規教室の開講を検討しております

★開催日時：１２月１１日（金）１３：３０～１４：３０

★対象：１６歳以上　☆定員：１２名　※最少催行人数５名

★体験料金：１，０００円（税込）※別途施設利用料必要

★持ち物：動きやすい服装、バレエシューズ又は靴下※シューズは要りません

タオル・お飲み物など



良い姿勢はバレエの基本です。
腹筋、背筋、腕、足はもちろん、指や足の裏まで
身体のあらゆる部分を使い、また柔軟性も必要とします。
ストレッチやバーレッスン・フロアレッスンの基本的なバレエの動きを行うことで体幹を鍛え、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップを目指し身体のラインを整えスタイルをキープします。
バレエの曲の合わせて、踊りを楽しみましょう！



担当：Hitomi

【こんな方にオススメ】

- 猫背や巻き肩を直したい方
- 日頃の運動不足を優しく解消したい方
- 憧れのバレエを自分のペースで楽しみたい方