

バレエ未経験でもOK!

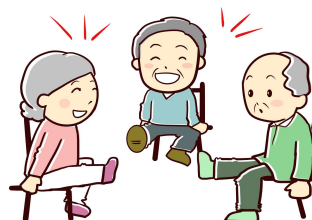
介護予防バレエ

敷居の高くない簡単バレエストレッチ、バレエの動きでしなやか
かつ、筋力アップ!

介護を受けなくてもよいカラダづくりを目指しましょう!

10/3は無料体験!!

ぜひご参加ください



日時 : 2025年 10月3日(金)、17日 (金)
10月20日(月)、27日(月)

10:00~11:00

場所 : 豊島体育館1F会議室

定員 : 14名(高校生以上)

参加費: 1,000円 **※10/3のみ無料!**

持ち物: ・動きやすい服装

・バレエシューズ

(靴下、柔らかい室内シューズでも可)

・タオル

・水分補給用飲料

申込 : 前日までにお電話または受付にて
お申込みください

06-6862-5121