

バレエ
未経験者・初心者
大歓迎

バレエ式ストレッチ

～ゆっくり体を動かして、何歳になっても自分の足で歩こう！～

バレエの動きを取り入れたストレッチで
ゆっくり優雅に体を動かしませんか？
バレエ未経験者、初心者大歓迎！
バレエに憧れていたけれど
なかなか触れる機会がなかった方も
ぜひご参加ください！

日時 * 2025年 ① 1月10日(金) ② 2月7日(金) ③ 3月7日(金)

時間 * 11:00 ~ 12:00 (各日共通)

場所 * 展示室 (1階)

料金 * 1回 800円 (展示室入口にて、現金のお支払い)

定員 * 20名 (先着順)

対象 * 若い方から、中高年、ご年配の方まで (18歳以上)

持ち物 * 動きやすい服と靴下、長めのタオル・もしくはフェイスタオル、
飲み物 (バレエシューズは不要です)

お申し込み * セシオン杉並総合案内窓口、お電話、メール、いずれかにて

○ 電話番号：03-3317-6611 (受付時間 9:00~21:00 ※第2木曜日を除く)

○ メール：sesion-office@tokyu-com.co.jp

※「お名前・電話番号・この情報を何で知ったか」をご記入ください。



講師

小久保 利奈

4歳よりクラシックバレエを始める。

大学在学中より約10年、幼児から大人までの指導にあたり、2018年に中野区野方にてRubis Ballet Studio(ルビーバレエスタジオ)を開校。

主宰として指導、振付、舞台制作等を行う他、ゲストダンサーとしても多数舞台に出演。

児童発達心理学、ダンサー・スポーツ心理学等を学び、認定心理士資格保持。ピラティスインストラクター資格保持。

「バレエを身近に感じていただき、心を解放しましょう!」



お申込み・お問い合わせ

セシオン杉並総合案内

電話：03-3317-6611

アクセス：東京メトロ丸ノ内線 東高円寺駅 徒歩5分・高円寺陸橋そば

(9:00~21:00・第2木曜除く)

詳しいアクセス等
セシオン杉並公式ホームページも
ご確認ください

