

初心者・未経験者
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！～

毎月のテーマ

※1回のみ参加も大歓迎です。
※ベースのストレッチは各回同じ内容です。

- 4/17 「ゆっくりと姿勢改善」
- 5/15 「身体の歪み調整」
- 6/19 「全身の筋力強化」
- 7/17 「バレエ音楽に合わせて
活き活きと動ける身体作り」

日時 * ① 4/17 (木) ② 5/15 (木) ③ 6/19 (木) ④ 7/17 (木)
 時間 * 11:00 ~ 12:00 (各回共通)
 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



QRコードからも
ご確認いただけます

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♪」

