

背筋ピン！美しい姿勢のための

# 夜のバレエストレッチ

(全3回)

2月3・10・17日

(金曜日)

19時～20時

バレエの動きを取り入れた無理のないストレッチです  
寒い季節、手足を美しく動かしながら  
心地よく身体を温めましょう

【定員】8名 【参加費】1000円(3回で)

【持ち物】タオル、飲み物、靴下着用  
ヨガマット(お持ちの方)

【申込方法】1/12(木)10時から  
電話・来館受付(先着順)



講師  
栄クラシック・バレエ教室  
三坂先生

申込み・問合せ：SAKAESTA 本郷地区センター

〒247-0007 栄区小菅ヶ谷 1-5-4 電話：392-5157

感染状況によっては中止になる場合があります

当日体調のすぐれない方、発熱している方は参加できません

検温、消毒、マスク着用のご協力をお願いします

