

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！～

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

9/18
(木)

「基礎代謝をアップ」

10/30
(木)

「歪みを整えて姿勢改善」

11/20
(木)

「柔軟性を高め、体幹強化」

12/18
(木)

「バレエの音楽で体を動かし、
ストレス軽減」

日時＊9/18 (木)・10/30 (木)・11/20 (木)・12/18 (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＊先着20名

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 セッション杉並総合案内 (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♪」

