

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！ ～

日程

1 回のみの参加も大歓迎です！ ベースのストレッチは各回同じ内容です

2026 年

1/22
(木)

1/29
(木)

2/19
(木)

2/26
(木)

3/5
(木)

日時 ＊ 1/22 (木) ・ 1/29 (木) ・ 2/19 (木) ・ 2/26 (木) ・ 3/5 (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 25 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、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 ♪」

