



杉並区 長寿応援ポイント対象

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！ベースのストレッチは各回同じ内容です

2026年

4/2
(木)

4/23
(木)

5/21
(木)

5/28
(木)

6/4
(木)

6/18
(木)

日時＊4/2(木)・4/23(木)・5/21(木)・5/28(木)・6/4(木)・6/18(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♪」

