



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、何歳になつ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 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♪」

