

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！～

2026年

長寿応援ポイント対象講座

初心者の方大歓迎です！

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

10/15
(木)

10/29
(木)

11/5
(木)

11/26
(木)

12/17
(木)

12/24
(木)

日時 ＊ 10/15(木)・10/29(木)・11/5(木)・11/26(木)・12/17(木)・12/24(木)

時間 ＊ 11:00～12:00 (各回共通)

場所 ＊ 展示室 (1階)



10/15・11/26のみ、2階第1・2・3和室にて開催

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♪」



主催：セシオン杉並 (指定管理者：東急コミュニティー・東急文化村・協和産業共同事業体)