

1月  
2月  
3月

# 新規レッスンのご案内

## バレエエクササイズ

バレエの基本をベースに、優雅な曲に合わせて  
身体を動かしていきます。

身体の内側と外側の筋肉をバランスよく使い、  
ストレッチと筋力トレーニングで  
全身を引き締め美しい姿勢を作ります。

### 《申込日》

町内在住の方：11月30日(日)

町外在住の方：12月4日(木)

### 《開催日》 毎週水曜日 7回コース

1/28

2/4・18・25

3/4・18・25

《時間》 11時30分～12時20分

《金額》 2,450円

インストラクター  
《室岡先生》

