

はじめての方も大歓迎!

床バレエ講座

寝たまま、座ったままできるバレエエクササイズ
美しくしなやかな体づくりを楽しみましょう♪

日時

令和8年 9月26日(土)
10:00～11:00

会場

さざなみタウン
(ながはま文化福祉プラザ)
2階 多目的ホールA・B

定員

20名

参加費

500円
(初回体験学習費)

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・汗拭きタオル
- ・ヨガマット又は
大きめのバスタオル

締切

令和8年 9月5日(土)

問合せ

0749-62-1808

申込

申込フォーム(QRコード)
からお申し込みください。



写真はイメージです

講師

床バレエ認定講師

池内 葉子 先生



床バレエの効果



姿勢改善・美しい立ち姿へ

体のゆがみを整え、姿勢が良くなることで
立ち姿や歩き方が美しくなります。



しなやかな体づくり

インナーマッスルを鍛え、筋肉をバランス
よく使うことで、しなやかで引き締まった
体をつくります。



血行促進・むくみ解消

やさしい動きで血流やリンパの流れを
促し、むくみや冷えの改善が期待できます。



リラックス効果・ストレス解消

呼吸を意識しながらゆっくり動くことで、
心も体もリラックスし、ストレス解消に
つながります。

体が硬い方も安心してご参加いただけます♪

自分のペースで、心地よく。
バレエの優雅な動きで、
毎日をもっと輝かせましょう。



お気軽に
ご参加ください♪

