

モダンバレエ講座

-バレエの基礎を使って美しい姿勢づくり-

講師紹介

加藤 裕子 先生

日本女子体育短期大学体育科舞踊専攻 卒業

★ダンススタジオにて長年にわたって指導

★高等学校の創作舞踊や保育園でのダンス指導に従事



内容

- 1 ストレッチで体をほぐす
- 2 簡単なバレエの基礎で体幹を鍛える
- 3 音楽に合わせて踊る
- 4 創作ダンス



『ダンスはやったことがなくて…』『体が硬いから不安…』

そんな方でも安心してご参加いただけます！

日程（毎週月曜日・全10回）

	1週	2週	3週	4週	5週
4月			15日	22日	休講
5月	6日	13日	20日	27日	
6月	3日	10日	17日	24日	

時 間 | 15:30~16:30

場 所 | 虎ノ門いきいきプラザ2階多目的室

対 象 | おおむね50歳以上の港区民

定 員 | 10名（抽選）

無料

動きやすい服装／ふたができる飲み物／タオル

※靴下で動きます。2階は土足厳禁となっておりますが、念のため汚れても良い靴下をご持参ください。

申し込み

3月25日(月)~4月5日(金)までに電話または直接
虎ノ門いきいきプラザへ。

定員を超える申し込みがあった場合は、4月6日(土)に
抽選のうえ当選者のみに電話連絡いたします。

問い合わせ

港区虎ノ門1-21-10 TEL 03-3539-2941