

スポーツで仲間づくり！

参加対象

15歳～34歳
（中学生を除く）

バレエエクササイズで美脚と
きれいな姿勢を手に入れよう！

えんじょい すぽーつ
Enjoy Sports

縁

ス

ポ

特別編

講師：奈津美バレエアカデミー 西澤 奈津美

3歳よりバレエを始め、バレエ団在団中は主演やソリストとして活躍し、現在も主宰舞台のほかにも賛助出演やゲストとしても舞台に立つ。2018年全国つくば洋舞コンクールでも受賞経験あり。

日時 12月22日（土）午後2時～4時

内容 バレエの動きを取り入れる新感覚のエクササイズ

年齢 15歳（中学生を除く）～34歳

会場 ユースクエア（青少年交流プラザ）活動室2

定員 15名程度（先着順）

申込 裏面の申込欄をご覧ください。

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服装など

その他 平成31年3月23日（土）に2回目を予定しています。

