



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 平成31年3月23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を通して、体幹を鍛えましょう。男女問わず気軽に参加できます。

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4

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 タオル、飲み物、動きやすい服装など

