



♪ 心も体もリフレッシュ♪

# バレエ体操

11月20日(木)・25日(火)

10:30~11:30

希望日選択(同一内容)

内 容

バレエの基本となる動きやストレッチを無理のない形でアレンジした体操をする

講 師

森下 麻由

対 象

区内在住、在勤、在学で主治医等に運動をすることを止められていない方

定 員

各回20人(抽選)

受 講 料

30円  
(保険料、当日納入)

申込受付期間

11月9日(日)まで

申込方法

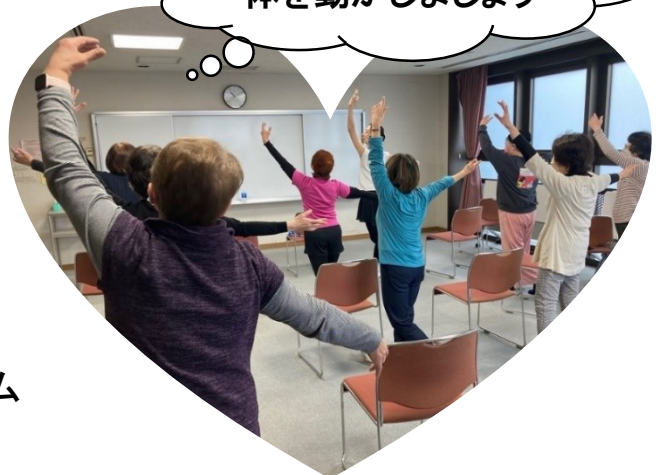
申込フォームまたは  
窓口、郵送でも可



申込フォーム



先生と楽しく  
体を動かしましょう



持ち物等

水分補給もお忘れなく  
動きやすい服装でご参加ください

会場・問合せ

大塚地域活動センター  
(実施場所：オープンスペース)

〒112-0012 大塚1-4-1

中央大学茗荷谷キャンパス内2階

TEL:03-3947-2624

