

健康な心と美しい身体を

# 初心者から始める ストレッチ&バレエ教室

お申し込み  
はこちら↓



「心と体をリフレッシュして、みんなで美しくハッピーになろう♡」

そんな思いから生まれました。

## 健康ストレッチクラス

日々の生活で固まっている自分の身体に集中して、  
動かし、ほぐし、伸ばし、スッキリ！！  
ストレッチのやり方のわからない方でも大丈夫！！  
バレエを基礎としたストレッチをして、気持ちよい  
日をスタートしましょう。

担当講師：Ballet Etoile バレエ エトワール



永井 絵麻

Nagai ema



広瀬 陽

Hirose minami

## 美姿勢 バレエクラス

不眠、肩こり、頭痛、眩暈の原因の1つに悪い姿勢  
があげられます。姿勢が改善されただけで、体の不  
調が改善されます。美しいバレエ音楽でのレッスン  
なので、気分良く気持ちは晴れやか、さらに美しい  
姿勢も身に付きます。(全くの初心者大歓迎)

体験会日程 参加費 体験1回 500円

4/15(金)健康ストレッチ	10:00-10:40
4/15(金)美姿勢 バレエ	11:00-12:00
4/18(月)健康ストレッチ	10:00-10:40
4/18(月)美姿勢 バレエ	11:00-12:00
4/22(金)健康ストレッチ	10:00-10:40
4/22(金)美姿勢 バレエ	11:00-12:00
4/25(月)健康ストレッチ	10:00-10:40
4/25(月)美姿勢 バレエ	11:00-12:00

フットサル 365 武蔵浦和 050-5264-0386

futsal365urawa@revive-futsal.com

会場：さいたま市南区内谷 4-10-9 フットサル 365 武蔵浦和