

新

4月から開講

大人のための

バレエ

教室

初心者向けのバレエ教室です！

講師：筒井貴子先生

- ◆基礎練習を中心にバレエの動作を行いながら姿勢をよくし、体力をつけていきます。
- ◆高齢者の方、大歓迎！ 足腰を強化し、転倒防止にもつなげていきます。
- ◆バレエの音楽(クラシック)を聴きながら優雅な時間をお過ごしください！
- ◆ご自宅でも自主練習ができます！ お台所での時間も楽しい時間にも変わるかもしれません。

第1期(4月～6月)開講以降(第2期からもご継続して受講できます)

土曜日 19:00～20:30

10回 6,000円 対象：高校生以上
(34歳以下の方 5,500円)

- ◆動きやすい服装(ジャージまたは、Tシャツ・スパッツ等トレーナーは不可)で結構です。
- ◆靴は不要、厚手のソックスをお履きください。

体験教室もご案内しております！

3月3日(火)受付開始

詳しくは体育窓口まで
お待ちしております！

☎093(651)4600

〒803-0835 福岡県北九州市小倉北区井堀 5-1-3
電話 (093) 651-4600 FAX (093) 651-4610
ホームページ <https://kitakyushu-palace.com/>
開館日時:火～日曜日 9～21時 休館日:月曜日、年末年始



福岡県立北九州勤労青少年文化センター
北九州パレス
KITAKYUSHU PALACE