

# 大人のための バレエ 教室

土曜日

18:50~20:50

初心者向けのバレエ教室です！

♥ 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！

♥ "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変わるかもしれません。



講師：筒井貴子先生

対象：高校生以上

12回 7,200円  
(34歳以下の方 6,700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。

- 続けて受講できます！
- 第1期（4月～6月）
- 第2期（7月～9月）
- 第3期（10月～12月）
- 第4期（1月～3月）

お申込み受付は

〒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

詳しくは体育窓口まで  
お待ちしております！

093(651)4600

