

# バレエストレッチ & エクササイズ

♪ クラス時間 ・料金

第1・第3火曜日 13時～14時

お子様連れの受講もOK!

1レッスン ¥1,000

床はカーペット敷きですが、気になる方はバスタオル  
やヨガマットをお持ちください。

♪ 場 所

埼玉高速鉄道 埼玉スタジアム線

浦和美園駅3階 SRカルチャースクール

無料の駐輪場をご利用いただけます

<http://www.s-rail.co.jp/news/2015/sr-culture-school-2016-classes.html>

♪ 講 師 新田 京子

(YOUTH THEATRE JAPAN・読売カルチャースクール・他にて講師) 電話: 080-5024-0564 メール: kyoko@cfu.nir.jp

バレエレッスンを行う前のストレッチや簡単な筋力アップのエクササイズに  
集中したクラスです。「バレエはちょっと..」「運動は苦手..」大丈夫! ゆっくり  
呼吸して体を伸ばせば、体の中も外も気持ちもスッキリしてきます! シューズ・  
レオタードは必要ありません。運動しやすい服装で気軽にいらしてください。

