

第3回横手市育児講座

美容バレエ♪ un deu (x) trois～

ストレッチで美しい体づくりをしませんか？♡ バレエ音楽に合わせて呼吸法やストレッチを学びます。シェイプアップや姿勢矯正に効果あり！終わったころにはきっと心も身体もスッキリしますよ！
講座の間、お子さんは託児をします。ゆっくりと一人の時間を楽しんでくださいね～♪
さあ、一緒に un・deu(x)・trois～！（アン・ドゥ・トロワ～）

日時：平成27年7月14日(火)

午前10時20分～11時20分（※受付は午前10時から）

場所：南部シルバーエリア 屋内運動広場

子どもと老人のふれあいセンターの入り口からお入りください。

駐車場があります。（大森町字菅生田 245-34）

内容：バレエ音楽に合わせて呼吸法、ストレッチなど

講師：中川原バレエスタジオ 中川原 千穂子氏

対象：未就園児のご家族

定員：先着20人（託児あり）

持ち物：バスタオル・飲み物・汗拭きタオル・お子さんの託児グッズ

服装：動きやすい服装



【申し込み期間】 6/22(月)～7/10(金)

お申込み・お問合わせ

大森町子育て支援センター ☎0182(26)3520 担当：鈴木・稲葉