

2019年4月 バレエ理論を元にしたクラスが、スポーツ教室に初登場！

★第1期★ ストレッチ & バレエ

全身のコリをほぐし、
美しい姿勢と優雅な
動きを手に入れる…

伝統あるバレエの理論で
変わっていくご自身の体を、
どうぞ実感してください。



イメージ画像

「バレエ初体験、成人の方」25名限定で募集します。
4月開講の新クラス。全員が初心者の今、始めましょう！

初心者で本当に大丈夫？

前半は無理のない範囲でストレッチ。後半は立ち姿勢や足のポジションなど基礎からはじめ、音楽に合わせて動く楽しさを少しずつ学んでいきます。バレエの動きが身につくと、他のスポーツでもケガをしにくくなる効果があります。

持ち物は？

動きやすい
服装とタオル、
飲み物さえあ
ればOK。
足元は素足で
行います。



4/11 (木) から、毎週**木**曜

13:30~14:30 定員25名
全12回分で9,100円。

4/11.18.25 5/9.16.23.30
6/6.13.20.27 7/4

申し込み方法など
詳細は裏面に！

(公財)川崎市生涯学習財団



講師：澤井 秀幸

グランワルツグループ代表
演出家・振付家
劇団四季出身
(社)日本バレエ協会会員
(社)日本バレエ講師協会理事
(社)日本ジャズダンス芸術協会会員

※回によって、お二人の講師のいずれかが担当します。

藤島 薫子

グランワルツ他、各方面でバレエ指導。(社)日本バレエ協会会員。座間市健康文化都市大学バレエ講師



※9月にも「ストレッチ&バレエ」を予定しております。

生涯学習プラザは武蔵小杉駅から徒歩 約13分



←地図リンク



エレベータ（階段）で2階へ。降りて右手側、203 活動室です。飲料の自動販売機は各階に。更衣室は3階にあります。

申込方法は4パターン

窓口・電話申込は、平日9：00～16：30です。

・右下の用紙をご利用ください。①窓口・②FAX(受信の連絡は致しません)・③はがき

FAX ▶ 044-733-6697

〒211-0064 川崎市中原区今井南町28-41
川崎市生涯学習プラザスポーツ教室係

・④電話で申込用紙の内容をお伝えください。 **TEL** ▶ 044-733-5894

応募締め切り

3/11(月)

* 応募多数の場合は抽選
* 定員に満たない場合は、引き続き募集

ハガキ

当選結果
受講料の支払い案内
日程、当日の持ち物

3/18(月)までに届かない場合はご連絡ください。

★申し込みの方全員にハガキが届きます

★当選ハガキの方はお支払を済ませ、教室にご参加ください

第1期 スポーツ教室 申し込み用紙

①希望教室名 (他教室も追加応募できます)	・ストレッチ&バレエ ・
②参加者名	(ふりがな)
③性別・年齢	男 ・ 女 歳
④住所	〒
⑤電話	
⑥FAX	

受付： 月 日