登録番号	C250321

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名／サークル名	バレエストレッチ & ジャズダンス

バレエストレッチ&ジャズダンス

バレエの基礎を取り入れたストレッチ・体幹トレーニングで身体を整えてから、
月ごとに変わる音楽（主にバラード）に合わせてのびやかに踊ります。

①初心者クラス	②一般クラス
はじめて/ひさしぶりの方向け	基礎＋振付のクラス
体をほぐしながら やさしく動きます	無理なく、でもしっかり 動きたい方向け

こんな方にオススメ

- ☑運動不足や体の硬さが気になっている
- ☑身体を整えながら音楽を楽しみたい
- ☑自分のためのリフレッシュ時間がほしい

インストラクター　Chii

3歳からバレエを始めダンス歴は24年。
文科省スポーツ庁公認JDAC認定ダンス指導員・RYT200
現在はダンス講師としてキッズから大人まで幅広く指導。
はじめてでも安心!!踊って健康にキレイになりましょう!!

LINE

体験申込
お問い合わせは
公式LINEまで

活動場所	音楽スタジオ3・交流スタジオ　等
活動日時	①（日）18:00-19:00　②（日）19:15-20:15　他
会員数	メンバー大募集中**
会員要件	女性限定　高校生以上
会費	1クラス　1,500円　体験（1回限り）1,000円
お問い合わせ	担当者名：Chii（杉山千温）　電話番号：公式LINEからご連絡ください。