



体調・姿勢
すっきり！

在宅中やオフィス
ワークの息抜きに！

フランス生まれのバレエストレッチ

効果的なストレッチを学んで、自律調整機能を高め、腰痛やけがの予防を目指します。

第1回目
2022年

1月23日

バレエストレッチⅠ
～背中・腰編～

第2回目

2月6日

バレエストレッチⅡ
～股関節・腰編～

第3回目

2月20日

バレエストレッチⅢ
～全身編～

全3回 いずれも日曜日 14:00～15:30

対 象：18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方（高校生除く）

床上に座って受講することが可能な方

会 場：九段生涯学習館

定 員：15名（締切後、抽選の上、書面でご連絡）

参加費：1,000円（全3回分）

申込み：2022年1月5日（水）17時までに電話、FAXまたはHPより九段生涯学習館へ

【FAXの場合…講座タイトル/氏名（ふりがな）/郵便番号・住所/電話番号/年齢/在勤・在学の方は在勤先・学校名、
託児サービスをご希望の方は、希望日/お子様の氏名（ふりがな）/月齢を記載】

託 児：1月23日（日）時点で満6か月～未就学児、

1人1回1,000円 講座申込み締切日までに申込み



【講師】ERICA
（バレエストレッチ講師）

30年以上のバレエ歴の中で、効果的な指導法、体づくり法を模索し、フランスでD'ALNAメソッドの開発者の元で学ぶ。以後、日仏両国にて指導経験を重ね、アマからプロまでの指導歴多数。海外公演出演歴多数。

- ◆お子様の同伴はご遠慮いただいております。
 - ◆講座参加者は保険に加入させていただきます。
 - ◆保険に加入させていただく関係上、ご本人様以外のご参加はお断りさせていただきます。
 - ◆お伺いした個人情報、当講座の運営のための目的以外には使用いたしません。
 - ◆天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。予め、ご了承ください。
 - ◆参加時はマスク着用など、新型コロナウィルス感染症防止対策にご協力をお願いいたします。
- 当館ではアルコール消毒など用意し、安全に講座を開催できるよう対策しております。

【人材バンク活用講座とは】

人材バンク登録者が企画した講座を実施し、人材の育成を図るとともに、サークル結成など自発的な学習活動につなげる講座。

主催
問合せ



千代田区立
九段生涯学習館
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南 1-5-10
TEL：03-3234-2841 FAX：03-3262-7460
<https://www.kudan-ll.info/>

