

チェアバレエ エクササイズ

椅子に座って、椅子を使って行う、クラシックバレエの要素を取り入れた運動です。

チェアバレエ・エクササイズはフレイル予防を目的とし、普段身体を動かしていない方、ご高齢の方、男女問わずどなたでもご参加いただけます。

心地よい音楽と共に、楽しく、安全に身体を動かして、
心身共にリフレッシュいたしましょう！

私たちは
チェアバレエ・エクササイズの
インストラクターです



白鳩バレエ

〒371-0013 前橋市西片貝町 5-23-9
<http://shirohato-ballet.com/>

お問合せ 027-212-0165

開催日時

7月23日(木)
AM10:30~11:30

毎月
第4木曜日
開催

会場

道の駅まえばし赤城 会議室

参加費

1,000円

お申し込み

専用フォーム(QRコード)よりお申し込みください。



ご注意

お申し込みは先着順です。(定員10名)

受付後、詳細をご登録アドレスにお送りいたします。