

～ クラシックバレエの要素を取り入れた新しい運動 ～

チェアバレエ・エクササイズ

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

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。

普段動かしていない方に

ご高齢の方・フレイル予防に

男女問わずどなたでも！



開催日時 **11月26日(木) AM10:30～11:30**

会 場 道の駅まえばし赤城 会議室

参加費 **1,000円**

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。

毎月
第4木曜日
開催

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。
※先着順(定員10名)

【主催・お問合せ】

白鳩バレエ

〒371-0013 前橋市西片貝町5-23-9

お問合せ：027-212-0165

<http://shirohato-ballet.com/>