

美容バレエ



【一般】木曜日／11:15～12:15

受講料: 7,370円(税込)／月(週一回)

クラシックバレエは、子供の頃から筋肉や骨の成長と共に身につけていきますが、美容バレエでは正しく無理のないレッスンを続けることで、若く健康的で美しくいられるような指導をしています。

最初は気に入らなかった体のラインが、徐々に引き締まってくるようになると、食生活などを含めた自己管理の仕方にも変化が出てきて、本当の意味で体に気を使うことが出来るようになれるのです。

また、肩こりや腰痛などが改善し、姿勢が良くなり、自分に自信が持てるようになることで、性格まで明るくなる効果もあります。

当教室では、大人からバレエを始めた方もおみえで、還暦をすぎた方も元気に通って頂いております。バレエが身近な存在として感じられるクラスを目指しています。



講師紹介



石井バレエスクール
石井 郁子



石井バレエスクール
石井 亜砂路

無料体験受付中：教室 1 週間前までにご連絡ください。

お問い合わせ・申し込み



邦和みなと
スポーツ&カルチャー

052-654-0791

平日／9時50分～18時30分、土日祝／9時30分～17時