

50・60・70・80歳からはじめる!

ドクター監修ゆ〜るり

エイジレスバレエ・ストレッチ

いくつになっても自分の足で歩ける体づくりを!!

ゆったりとしたクラシック音楽にあわせて、ゆっくりと体を動かしていきます。
大きな筋肉を鍛えていくとともに、関節の可動域を広げていきます。
クラシックバレエの基本動作から大事なポイントをピックアップした
「エイジレスバレエ・ストレッチ」。

まっすぐに美しい姿勢、腹筋・背筋・お尻・太もも・ふくらはぎの筋肉の強化で、
いくつになっても健康で若々しい体を創っていきます。

無料体験レッスン

日時：8月23日(火) 11:00~11:45

場所：大阪プール会議室

※無料体験は事前申込が必要です(お申込：TEL 06-6571-2010)



SAY's

Ageless Ballet

セイズ エイジレスバレエ

講師 田仲 智子
藤井 治子
阿部 瑞穂

レッスン 月4回コース

開催日 毎週火曜日(月4回) ※裏面をご覧ください。

時間 14:00~15:00

場所 大阪プール 会議室

費用 4,000円 / 1か月4回

持ち物 タオル、飲み物、厚手の靴下 ※動きやすい服装でお越しください。

定員 先着20名(40歳以上の方)

女性も男性も! 参加者募集!!
50歳~80歳の方も始められています!

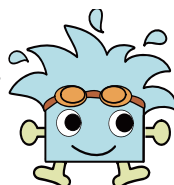
お問い合わせ・お申込先(9:00~20:00)

大阪プール管理事務所

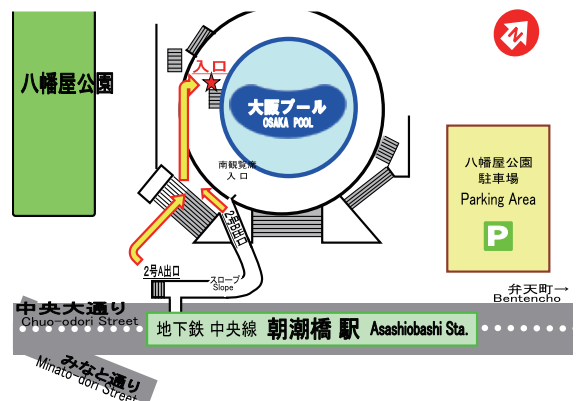
TEL 06-6571-2010

FAX 06-6571-2023

大阪プール
イメージキャラクター
「おさプー」



主催：スポーツパーク八幡屋活性化グループ
運営：(一財)大阪スポーツみどり財団
運営協力：SAY's (セイズ)



平成28年度 エイジレスバレエ・ストレッチ 開催日程表

	初回	2回目	3回目	4回目
第1期	8月9日(火)	8月16日(火)	8月23日(火)	8月30日(火)
第2期	9月6日(火)	9月13日(火)	9月20日(火)	9月27日(火)
第3期	10月4日(火)	10月11日(火)	10月18日(火)	10月25日(火)
第4期	11月1日(火)	11月8日(火)	11月15日(火)	11月22日(火)
第5期	12月6日(火)	12月13日(火)	12月20日(火)	12月27日(火)
第6期	1月10日(火)	1月17日(火)	1月24日(火)	1月31日(火)
第7期	2月7日(火)	2月14日(火)	2月21日(火)	2月28日(火)
第8期	3月7日(火)	3月14日(火)	3月21日(火)	3月28日(火)

※毎月末（4回目の受講日）に次月の受講料のお支払いをお願いします。

※都合により変更する場合がございます。
変更する場合には、事前に通知いたします。