



バレエストレッチを 体験しよう

令和6年

5月12日(日)

10:00~11:30 ※9:45~受付

ドリームシップ 3階 レクリエーション室 1
(下関市生涯学習プラザ)

対象 どなたでも参加可能
※小学生以下は保護者同伴

定員 20名(先着)

参加料 500円

持参物 飲み物、タオル

※動きやすい服装でお越しください。

<講師>

稲田 佳代 先生
(バレエ講師)

バレエストレッチは、バレエの要素を取り入れた
ストレッチ方法です。
身体を柔らかくし、姿勢改善、基礎代謝や
筋力アップなどが期待できます。
バレエの基本ポーズと一緒に体験してみましょう。



申込方法

【申込開始】令和6年4月5日(金) 9:00~

※定員になり次第、締め切ります。

※1回の申し込みにつき2名まで。

●電話、メール、FAX

①講座名 ②氏名・年齢(参加者全員)

③電話番号 をドリームシップまで

※電話番号は、日中連絡が取れる番号をお知らせください。

※申込開始日時より前に、申し込みのメール・FAXを送信
された方は、無効または受付順が後ろになる場合があります。

●ドリームシップ1階窓口で直接

※申込等にあたり提供いただいた個人情報は、事業の
運営目的以外には使用いたしません。

お問合せ

ドリームシップ(下関市生涯学習プラザ)

公益財団法人下関市文化振興財団 事業係
〒750-0016 下関市細江町3丁目1番1号

☎ 083-231-1234 (9:00~19:00)

FAX 083-242-6234

✉ jigyou@s-dreamship.jp



ドリームシップ地下駐車場(80台/有料)は、駐車台数に限りがあり
ます。お越しの際は、なるべく公共交通機関をご利用ください。
※ドリームシップ(下関市生涯学習プラザ・下関市立中央図書館)をご利用
の方は1時間無料。(駐車券に1時間分の無料が反映)