

ヨガスタジオ atama  
9月イベントクラスのご案内

ヨガスタジオatama  
大阪市中央区伏見町2-2-10 谷ビル5F・7F  
TEL 06-6484-6619  
HP <http://www.yoga-atama.com>  
メール [mail@yoga-atama.com](mailto:mail@yoga-atama.com)

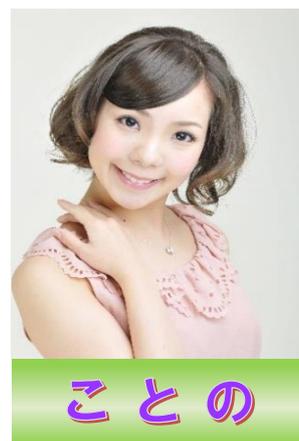
おためし！大人のバレエ体験  
～元バレリーナによるやさしいバレエとストレッチ～

9月からヨガのクラスも担当される「ことの先生」による  
大人のための体験バレエレッスンを開催します。  
バレエは敷居が高い…とか、体が硬いから無理…と思っている方はもったいない！  
どなたでもチャレンジしやすい易しくて楽しいおためしのクラスを用意しました。

9 / 23 (土)

13:15 ~ 14:30

7階 Aスタジオ 定員15名



元宝塚歌劇団員によるバレエとストレッチの体験クラス

バレエに興味はあるけれど「難しそう」とか「柔らかくないとついていけない」とか思っている方も心配ありません。楽しい音楽に合わせてみんながすっきり、楽しくハッピーになれる大人のための易しいクラスになっております。

はじめはバレエのストレッチで上半身、下半身を気持ちよくほぐしていきます。その後、少しずつバレエの動きを加えて動いていきましょう。華麗に踊るような入り組んだ動きはありません。

明るくて元気いっぱいなことの先生の楽しい雰囲気自然に皆さんにも笑顔が伝わっていくでしょう。

バレエの世界を少しだけ覗いてみたい方、キレイな姿勢を作りたい方、バレエや宝塚のことを聞いてみたい方など色々な方にオススメなクラスです。是非この機会にご体験あれ。

初めての方も、やったことある方も、男性も、年齢問わずOKです。ときにはヨガとはまた違った動きで身体をリフレッシュしてみませんか。

みなさまの多数のご参加お待ちしております♪

※ヨガクラスに参加するような服装で大丈夫です。靴下をご持参くださいませ

参加申し込み要綱 - ご予約はLINE、メール、電話、受付にて -

- 参加費：会員様一律 ¥ 500 (税込) ※休会中の会員様も参加可  
一般の皆様 ¥1,000 (税込) ※16歳以上に限ります
- 事前に参加費を受付にてご入金ください
- たくさんの方にご参加いただけるようキャンセルはできるだけ早めにお願ひします  
9月21日営業時間終了時を過ぎてからのキャンセルにつきましては連絡の有無や理由に関わらず参加費を頂戴致します
- 会員様は同日のレギュラークラスも1本追加受講可能 (休会中の会員様を除く)
- 動きやすい服装 (ヨガウェアなど) と靴下をご準備のうえお越しく下さい  
また、バレエシューズをお持ちの方はご持参ください
- 妊娠されている方、体調が良くない方はご遠慮ください
- レッスン中にHP等に掲載する写真や動画を撮影させていただく場合もあります

