

椅子に座って バレエ エクササイズ

バレエ・エクササイズで、
体幹を鍛え、眠っている
筋肉を呼び起こして
元気になろう！

令和 8(2026)年
10月4日(日)

13:30～15:00
会場 みどりーむ



<ゲスト>

エレナ ラザラヴァさん

ベラルーシ国立芸術大学卒業
ヨコハマバレエアカデミーダンス講師
中山でバレエ教室主宰

- 対 象 どなたでも
- 定 員 30人(抽選)
- 参 加 費 無 料
- 服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物
- 申込方法 ①二次元コードから電子申請
②来 館
- 申込締切 令和8年9月17日(木)
- 問 合 せ

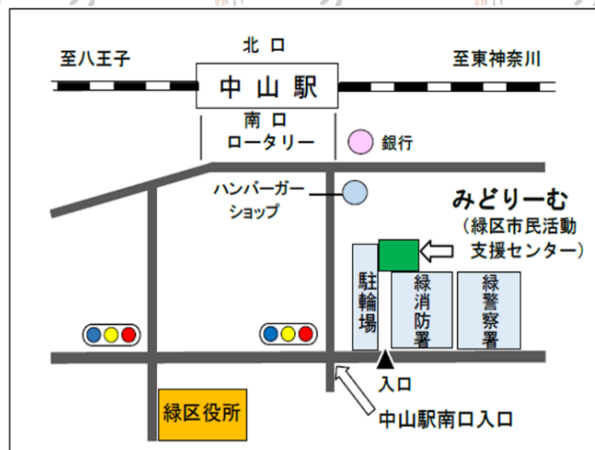
みどりーむ(緑区市民活動支援センター)

電話: 045-938-0631

〒226-0019 横浜市緑区中山 4-36-20



申込二次元コード



案 内 図 (駐車場はありません)



みどりーむHP

