

美しい姿勢は健康の基本 「バレエ解剖学に基づいたストレッチで美しく健康に」

令和7年度ひがしファミリー学級で大好評だったバレエストレッチ
今年は参加できる方の幅を広げて開催します。
また、こどもたちが参加できる、テアトリック体験会を
同日開催します。

講師：クラシックバレエ講師・テアトリックインストラクター
貝原 愛先生

バレエストレッチ講座 & こどもテアトリック体験会

令和8年9月13日(日)

10:00～11:30 バレエストレッチ講座

11:40～12:00 こどもテアトリック体験会



バレエストレッチ講座対象：高校生～50才前後(申込順20名)

テアトリック体験会：あんよが上手な子から6歳くらい(申込順10名)

申込み：令和8年8月21日(金)～9月8日(火)

市公式LINEからお申込みください。参加費無料

ストレッチで身体をほぐしてリフレッシュしたらバレエの 基本動作を
体験しながら、美しい姿勢を学びます。

テアトリックとは親子で学べる『育脳芸術教育』
感じる心や脳、想像・表現する力を楽しく育む、
「徳育・知育・体育」の3つの育を取り入れたテアトリックを
ぜひ体験してみてください。