



椅子でバレエを踊ってみませんか？

座ったままで優雅に美と健康ヘアプローチ

# チェアバレエ

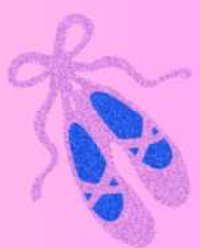
# エクササイズ

参加費  
無料!

## 講師

高橋寿美子

H&A MOVEMENT Studio  
クラシックバレエ講師  
PBA大人バレエ指導学終了  
PBAシニアバレエ指導終了認定  
NYスタイルバレエワークアウト  
チェアバレエエクササイズ®  
インストラクター



令和  
8年度

対象:65歳以上で  
自力でのご参加が可能な方

## 会場

飯島南コミュニティセンター-多目的ホール  
秋田市飯島南場掛318-2  
018-847-0080

## 内容

- ①体力測定・口腔ケア等
- ②チェアバレエエクササイズ

下記日程で開催予定です  
欠席なく参加できる方を優先させていただきます

**1クール目 定員30名**  
 7月7日(火) 10:00~  
 7月21日(火) 10:00~  
 8月4日(火) 10:00~  
 8月18日(火) 10:00~  
 9月1日(火) 10:00~  
 9月15日(火) 10:00~

**2クール目 定員30名**  
 10月6日(火) 10:00~  
 10月20日(火) 10:00~  
 11月3日(火) 10:00~  
 11月17日(火) 10:00~  
 12月1日(火) 10:00~  
 12月15日(火) 10:00~

1クール目が2クール目どちらかに参加できます  
お申し込み時にご希望のクールをお伝えください

## お申し込み・お問合せ

H&A MOVEMENT Studio  
☎070-6950-6138

レッスン中は電話に出れないことがあります  
留守番電話にメッセージを残してください

✉ha\_m\_studio@yahoo.co.jp(山口)

または公式ラインまで! →

協力 飯島地域包括支援センター-金寿園

地域型はっぴーはっぴー