12/26更新

	バレエ・エクササイズ	
	日にち	時間
1	2/12(月・祝)	10:30～12:00
2	3/20(水・祝)	
会場	岡本 るみ子バレエスタジオ	
責任者	岡本	
指導者	岡本	
マネージャー		
募集 定員	定員なし	
参加費	無料	
交通	**・岡本るみ子バレエスタジオ** （武蔵野市境南町2-5-9） JR中央線・西武是政線「武蔵境」駅徒歩4分	
出欠 連絡	月～金(10:00～17:00) SON・東京 事務局　03-6380-3135／ office@son-tokyo.or.jp	
服装 他	動きやすい服装	
備考	①ストレッチや柔軟体操を通して全身の筋肉をほぐし、 事故や怪我を防止する身体をつくる。 ②音楽に合わせて身体を動かすことによって情操感覚を養う。 ③団体の中でダンスムーブメントを行いながら自己の内面を 啓発する。 ④団体の動きの中でリズムダンスやダンスステップを行う 楽しさを味わう。 といった目的で開催しています。 是非ご参加ください！	