

バレエ・エクササイズ	
日にち	時間
1	<del>5/5(水・祝)</del>
2	<del>7/19(月・祝)</del>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>2021年第2期のプログラム開催は、 見合わせることになりました</p> </div>	
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・岡本るみ子バレエスタジオ</li> <li>(武蔵野市境南町2-5-9)</li> <li>JR中央線・西武是政線「武蔵境」駅徒歩4分</li> </ul>
出欠 連絡	<p>月～金(10:00～17:00)</p> <p>SON・東京 事務局 03-6380-3135</p>
服装 他	動きやすい服装
備考	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>といった目的で開催しています。 是非ご参加ください！</p>