

月 1 回の健康講座でリフレッシュしませんか?NAPでは、会員以外の方も、いろいろなエクササイズ(運動)を体験することができます。運動経験が少ない方でも気軽に参加して頂ける健康講座、まずはここから…。体を動かす気持ち良さを体験してみてください。

「バレエをやってみたい…」そんな気持ちのある方一緒に踊ってみませんか?  
年齢を問わずチャレンジできる内容です。

会員でなくても  
OK!  
参加者大募集!

# 6月26日(火)開催

## 13:30~15:00

6月健康講座は

# 「おとなのやさしい クラシックバレエ」 ～ストレッチバレエ～



講師：坂口結香さん

### ☆誰でもできる!ストレッチバレエの特徴☆

申込み〆切  
6月23日(土)

クラシックバレエの特徴、効果としては、両脚を外へ開いて動くことで関節を柔らかくし、可動域を広げられるため柔軟性が身に付きます。

でもバレエというと身体が柔らかくないとできない、というイメージがあるかもしれませんが、安心して下さい。

身体が硬くても大丈夫!本格的なバレエをするわけではないので、誰でも無理なくできる動きになっています。

バレエの動作をすることで、体幹が強くなるため、美しい姿勢を保つことができたり、背中、腰、肩、膝などの痛みを防ぐこともでき、あらゆる踊りやスポーツの基礎にもなります。

音楽を聴きながら、呼吸をして動かすことで、血流も良くなり、肩こりや腰痛など、身体があちこち凝っている人にもいいですね。

巡りが良くなるので、老廃物も排出しやすくなるので、身体もスッキリ、気持ちもリフレッシュできたりリラックスできます。

バレエは敷居が高い……、そんなことはありません!

**日程** 6月26日(火) 13:30~15:00

**参加費** 非会員 1,500円(税込1,620円) / NAP成人会員 1,000円(税込1,080円)

**定員** 12名 ※先着順です。定員になり次第しめ切りますのでお早めにお申込下さい。

**お申し込み方法** お電話でご予約後、当日までにお申込みください。  
(当日お支払い可)

**講師紹介** 坂口結香 (ヨガインストラクター・バレエ講師)

**その他** 体力・体調面等で不安のある方は、お気軽にご相談ください。



### 《今後の講座 予定》

7月・・・「アクアビクス」(7月24日予定)

8月以降・・・「水中ウォーキング」「腰痛改善教室」「体幹トレーニング」「ウェーブリングエクササイズ」など、色々なエクササイズが体験できます。

※ご興味のある内容があれば、ご遠慮なくお問い合わせください。

お問合せ  
お申込み

山口市黒川 2307-2 **スポーツクラブNAP (083) 932-1717**