

40～80代からスタートする!!

# エイジレス バレエ・ ストレッチ



講師 藤井治子

～ エイジレスバレエ・ストレッチとは? ～

医師による監修のもと、**40～80代の元気な身体づくり**のために作られたレッスンです。

ゆっくりと呼吸をしながらストレッチ&筋肉トレーニングをすることで、弱った筋肉を鍛えていきます!!

腹筋・背筋・お尻・太ももの筋肉を強くしたら、**真っ直ぐで綺麗な姿勢**になります!!

クラシック音楽と共に楽しくレッスンしながら、心もからだも、**5歳若返り**しましょう!!

## 6月・7月レッスンスケジュール

日程 ■ 毎週木曜日

6月7日、14日、21日、28日、  
7月5日、12日、19日

時間 ■ ~~(1)10:00～11:00~~ (2)11:30～12:30

場所 ■ 長居植物園・花と緑と自然の情報センター 1階 セミナー室

費用 ■ 7,000円(7回分) ※途中からの参加も可能です

持物 ■ タオル、飲み物、厚手の靴下(動きやすい服装でお越してください)

募集人数 ■ ~~(1)~~(2)とも若干名(先着順)

申込 ■ 長居パークセンター 06-6694-9007 までお電話ください

※いただいた個人情報は本事業の運営のみに使用し、その他の目的には使用いたしません。



お問い合わせ 長居パークセンター  
TEL.06-6694-9007 FAX.06-6696-7405

会場 ■ 花と緑と自然の情報センター  
開館時間 ■ 3月～10月 9:30～17:00 / 11月～2月 9:30～16:30  
入館料 ■ 無料 (長居植物園の入園には別途入園料が必要です)  
休館日 ■ 月曜日 (休日の場合は翌平日)、年末年始 (12月28日～1月4日)  
アクセス ■ Osaka Metro 御堂筋線「長居」駅下車、3号出口を東へ約800m、JR 阪和線「長居駅」下車、東へ約1,000m  
駐車場 (お問い合わせ 06-4700-4580)

<http://www.nagai-park.jp/n-syoku>

@nagaib @nagaigarden



主催: 長居公園スポーツの森プロジェクトグループ  
企画運営: (一財) 大阪スポーツみどり財団  
運営協力: (一社) 日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会