

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!!

## 12月・1月レッスンスケジュール

日程 ■ 毎週木曜日

12月 6日、13日、20日、27日、  
1月 10日、17日、24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(全7回) ※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ください)

定員 ■ 各15名(先着順) ※(1)10:00クラスは定員に達しました

申込 ■ 長居パークセンター 06-6694-9007 までお電話ください



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>

@nagaibo @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:一般社団法人 日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会

