

40代～80代のための

新規生徒
募集中

ストレッチ×バレエ姿勢 で元気なからだづくり ハッピーバレエ・ストレッチ



オススメ
長く運動
してない方

姿勢が
良くなり
若々しく

長居プールクラス

毎週土曜日

①9:30～10:30

②10:45～11:45

体験レッスン1,400円(税込)

(お一人様一回のみ)

- ◆場所／長居プール2階・スタジオ
- ◆定員／1クラス14名
- ◆参加費／2か月ごと11,200円(税込)
(2か月8回分・入会金なし・2か月ごと払い)
- ◆持ち物／動きやすい服装・靴下・飲み物
小さいタオル(※あればバレエシューズ)

お問い合わせ(長居プール)

06-6609-1580

3部構成のレッスンプログラム

①

ゆっくりクラシック
音楽と共に
ストレッチ

②

美しい
バレエ
姿勢

③

心躍る音楽と共に
ステップ

バレエを楽しく
踊って綺麗に
なりましょう



ハッピーバレエ・ストレッチ認定講師 akie

ハッピーバレエ・ストレッチとは？

40代～80代の体づくりに**ストレッチ**と**バレエ姿勢**を活用したレッスンです。

ゆっくりと呼吸をしながらストレッチ&バレエ姿勢づくりをすることで、

どんどん姿勢が良くなり、健康的な体になっていきます。

クラシック音楽と共に無理せず・楽しみながら、どなたにも安心してご参加いただけます。

Before→After

70代女性／1年半での変化

体幹筋力が弱く、前傾で立っていたのが、真っ直ぐで綺麗な姿勢に！！

頭の位置が変わり、内巻肩も改善し、若々しくなりました。



1レッスン60分 3部構成

①

ゆっくりクラシック
音楽と共に
ストレッチ
30分

休憩

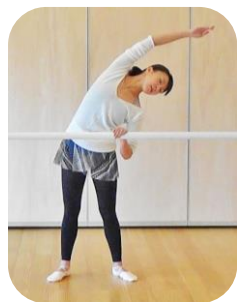
②

美しい
バレエ姿勢
20分

休憩

③

心躍る音楽と共に
ステップ
10分



《持ち物》動きやすい服装、靴下（はだしでもOK）、飲み物、小さいタオル
※汗は内側からじんわりとかく程度です。※バレエシューズはあればOK

生徒さんの声

Aさん（60代）

体脂肪が減った。股関節の調子がいい。私は肩甲骨の凝りが酷いので肩甲骨を伸ばす時が一番気持ちよくて、アキレス腱伸ばすのもいい。知らないうちに普段も姿勢よくしようと心がけているのか、ふらつき、めまいがしなくなった。

Bさん（50代）

大変な運動量じゃないのに効果がすごい！ヨガよりも凄い！
ヨガを1年習っててもあんまり首も肩も楽にならなかったけど、ハピバスでスタイルアップと肩こり首こりが緩和されて喜び2倍です！

長居プールクラス ☎ 06-6609-1580

（長居プール）

◆日時／毎週土曜日 ①9：30～ ②10：45～

◆場所／長居プール2階・スタジオ

（大阪市東住吉区长居公園1-1）

◆定員／1クラス14名

◆参加費／2か月ごと11,200円(税込)

（2か月8回分・入会金なし・2か月ごと更新制）

◆持ち物／動きやすい服装・靴下・飲み物・小さいタオル
（※あればバレエシューズ）

◆その他／冷暖房完備・更衣室あり・駐輪場あり



※写真／長居プール2階スタジオ

長居公園
NAGAI PARK

