

子育て支援プログラム

保育付き バレエストレッチ

バレエが初めての方大歓迎！保育士がいるのでお子様といっしょのご参加もお1人でのご参加もどなたでもご参加いただけます。

バレエの要素やバーを使って姿勢を意識しながら
体幹を鍛え、姿勢矯正や腰痛の改善を
目指しましょう！

- 体験参加費 1,000円
- 保育料 500円／1名

保育定員6名

※同室での見守り保育となります。
表示価格は全て税込です

体験会スケジュール

9月 11日(水) 9月 25日(水)

時間：10:45～11:30

飲み物と動きやすい服装でお越し下さい。

講師：三嶋香里



モダンバレエ教室はねウサギ指導者。
東雲地域で約20年指導してきました。私自身も子育てを経験し、バレエの要素を取り入れたストレッチで腰痛改善をしてきました。その経験を活かし皆様のボディメンテナンスをいたします！

申込・場所・お問い合わせ

東京YMC Aチャナル地域プログラム

申込の詳細はホームページを
ご確認ください⇒



☎ 03-3615-1769

10:00～13:00 (営業日：月・火・木)

江東区東雲1-9-14-103

■申込方法

申込用 Google フォームまたは電話にてお申込みください。

申込は先着順になります。

TEL：03-3615-1769（営業時間：月、火、木 10:00～13:00 ※祝日除く）

申込 Google フォーム

QR コード



■お支払い方法

参加日の前の週の金曜日までに銀行振り込みまたはキャナル地域プログラム窓口にお支払いください。

《振込先》 三菱UFJ銀行 神保町支店 (013) 普通：0913738

ザイ) トウキョウワイエムシイエイ

《窓口営業時間》 月曜日、火曜日、木曜日 10:00～13:00 ※祝日除く

■キャンセルについて

申し込み後やむを得ない理由でキャンセルする場合は東京 YMCA キャナル地域プログラムにメールまたはお電話にてご連絡ください。キャンセル日により下記のキャンセル料をいただきます。

- 連絡なしの不参加：受講料の 100%
- レッスン開講日当日のキャンセル：受講料の 100%
- レッスン開始日 4 日前から前日までのキャンセル：受講料の 50%

【注意事項】

- ・事情により、手続きが遅れる場合は、ご一報ください。
- ・プログラム中に撮影された写真は、今後 Y M C A が配布するパンフレット、Web サイト、SNS 等に使用させていただく場合がございます。使用を希望されない場合は当センターまでお申し付けください。
- ・天候、参加者数、その他の理由により、中止または延期する場合がございます。
- ・プログラムの趣旨に著しくそぐわない行為があった場合、他の参加者に迷惑をかける悪質な行為を繰り返した場合など、担当スタッフが必要であると判断した際には、プログラムの途中でであっても、当該参加者に帰宅していただく場合がございます。