

# バレエストレッチ体験会



美姿勢

リフレッシュ

体幹強化

＼バレエがはじめての方大歓迎／  
バレエの要素を取り入れて体感を鍛え、腰痛やむくみの改善につながり疲れにくい身体作りをサポート

体験レッスン  
**1,000円** 税込

-要予約-

↓  
詳細はホームページ  
をご確認ください。

## 体験会スケジュール

**9月 11日 (水)**    **9月 25日 (水)**

**時間：14:00～14:45**

飲み物と動きやすい服装でお越し下さい。



講師：三嶋香里

4歳よりモダンバレエを始め様々な舞台にダンサーとして参加、コンクールに入賞。2005年にモダンバレエ教室はねウサギ教室を東雲に開設し、地域に根付いたモダンバレエ教室を展開

公益財団法人東京YMCA

チャンネル地域プログラム  
(東雲コミュニティーセンター)

☎ 03-3615-1769    ☎ 135-0062 江東区東雲1-9-14-103

✉ shinonome-info@tokyoymca.org

営業日：月・火・木 10:00～13:00

## ■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。