

イキイキ！

令和4年度 アクリエひめじ文化講座

「健康ストレッチ&リズム体操」

受講生募集

8・9月
開催分

心地よいリズムと音楽に合わせて心身ともにリラックスしながら、無理なく体をほぐし日ごろの運動不足を解消。ストレッチやウォークを組み合わせた無理のない動きで、日々の疲れやストレスも吹き飛ばしましょう。ゆったりしっかりリズムストレッチ！ご自身のペースで体を動かし楽しめる60分の講座です。

【講師】涼風 うらら 先生



高帆 未来 先生



(OSK日本歌劇団出身、ダンス講師、ステージプレーヤー)

【会場】アクリエひめじ スタジオ1 (姫路市神屋町143-2)
※会場はアクリエひめじ内で、変更する場合があります

【開催日】8月22日(月) 9月12日(月)

※以降、毎月1~2回程度、月曜・水曜のいずれかで開催
注)詳細は決まり次第、随時お知らせします

【時間】11時から12時まで(10時30分受付) 【定員】30名(先着順)

【受講料】1回 1,000円

【申込方法】

①電話の場合

アクリエひめじ 079-263-8082(午前9時~午後5時)へ電話でお申し込みください。

②電子メールの場合

件名：健康ストレッチ 講座申込

本文：申込者氏名(フリガナも必ず記入)・連絡先電話番号・参加希望日

申込先：アクリエひめじ 事業・講座担当 応募係 himeji-oubo@c-linkage.co.jp

※受講料は、講座当日開始前に会場受付にて現金でお支払いください。

【申込締切】各回ともに講座の前日まで ※但し先着順で定員に達し次第締め切ります。

姫路市文化コンパクションセンター

アクリエひめじ