

ほっと一息私の時間

参加費無料

ストレッチでリフレッシュ！

バレエの動きを取り入れた
誰でも簡単にできるストレッチで
日々の疲れを癒しましょう！



日時: **2025年3月19日(水) 午前10時～11時30分**

場所: **中央区立男女平等センター「ブーケ 21」**

中央区湊 1-1-1 東京メトロ・JR「八丁堀」駅から徒歩 3 分

定員: **12** 人程度(先着順)

対象: 区内在住の保育園や幼稚園に入園していない未就学の子ども保護者

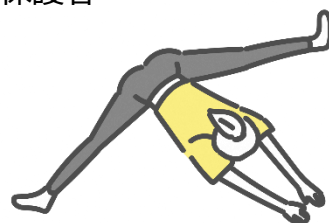
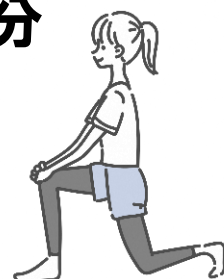
講師: ^{きょうみね あや}京峰 彩さん (京峰 BALLET STUDIO 主宰)

託児: 生後3カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします。

3月17日(月)までにお申し込みください。

主催・問合せ・申し込み: 男女平等センター「ブーケ 21」

03-5543-0651 (開館時間: 9:00～21:00)



動きやすい服装、靴下着用、
水分補給用の飲み物持参で
ご参加ください。