

MaMa

BALLET STRETCH

バレエストレッチ 子連れママクラス

新クラス開講

子供を連れて
産後のボディメイク
バランス良い身体を目指して
芸術に触れて心のリフレッシュ



毎週火曜日

11:45~13:00

対象：子連れママ（2歳までのお子様）

予約受付中

無料体験

9/6・9/13・9/20・9/27

当日入会につき **入会金半額**

まずは、見学・体験レッスンをしてみましょう！

3blooms

検索

毎週 火曜日 11:45 - 13:00

対象：子連れママ（お子様年齢2歳以下）

「趣味はバレエ」のママライフスタイルを子供と一緒に作りましょう。
クラシックバレエの音楽に合わせて、身体の歪みを矯正しながらストレッチを行います。
3BLOOMS オリジナルプログラムです。

産後
のボディメイク

身体の中心を意識して
歪みを整えます
美しい身体を取り戻しましょう

バランス
の良い身体

自分の身体に向き合い
手先足先から全身を
動かします

センス
の良いママ

クラシック音楽を聞いて
クラシックバレエを観て
バレエを趣味にしましょう

子供
と一緒に

子供に見られてストレッチ
周りに気兼ねなく
身体に向き合える時間です

INSTRUCTOR

Ami



クラシックバレエ / コンテンポラリーダンス
舞台女優・モデル
日本～アメリカ～イギリス
関東国際高校演劇科 卒業
2003年 劇団四季研究所 入所
「嵐の中のこどもたち」「MAMMA MIA !」
パリオペラ座ベタゴジエ
KIDS BALLET JEWELS 主宰

Ayako



清水 亜矢子
クラシックバレエ / コンテンポラリーダンス
日本～イギリス～ドイツ
(英) Legat Ballet School 卒業
(英) London Studio Centre 卒業
West End Musical "The king and I"
U.T.P dance company director,
Cie Samuel Mathieu Company,
NPO 法人クリエイティブムーブメント代表

- 月会員 -

月 4回 8640円
月 8回 15550円
月 12回 20730円

- チケット会員 -

1回チケット (当日) 2700円
5回チケット (2ヶ月) 11880円
10回チケット (3ヶ月) 21600円

体験レッスン
1620円

入会金
10000円

3BLOOMS 会員制度では、どのクラスにも自由に参加できます。

↓ ↓ ↓
バレエ・ピラティス・コンテンポラリーダンス

まずは、見学・体験レッスンをしてみましょう!

3BLOOMS は、女性のための会員制スタジオです。

3BLOOMS
(NPO 法人クリエイティブムーブメント)

横浜市青葉区美しが丘 1-3-2
045-515-7712

info@createofmovement.com

3blooms

検索

