令和４年度甲州市中央公民館自主事業

六感が喜ぶ ヴェスタ甲州 VESTA KOSHU

美しい姿勢で柔軟な身体づくりを

「バレエストレッチ」教室

2022/09.25[Sun.]

AM10：00～12：00

甲州市中央公民館
２Ｆ第３会議室
定員 20名
参加無料（事前申込制）

健幸ポイントこうしゅう
対象事業として、
参加者に１０ポイント
付与します。

● 講座内容
簡単なストレッチと、
美しい姿勢の維持や
柔軟性、筋力アップ
に効果の高いバレエ
の動きを学びます。

●持ち物
飲み物
フェイスタオル
バスタオル
（又はヨガマット等）
※動きやすい服装で
ご参加ください。

QRコードからも
お申込みできます

元 ロシア国立クレムリンバレエ団
プリンシパルPrincipal（日本人初）

講師　小池 沙織

-プロフィール-
・甲州市出身（塩山南小/塩山中）
・ロシア国立ペルミバレエ学校留学
・ロシアバレエ国家資格取得
2007 ロシア国立マリー・エマ・オペラ・バレエ入団
2009 モスクワ国際バレエコンクール セミファイナリスト受賞
2011 ロシア国立クレムリンバレエ（クレムリン宮殿内）入団
※（初の外国人ソリストとして入団）
2013 ロシアG20サミット公式行事にてバレエ披露
2014 同団のプリンシパルになる
2016 文化庁主催 新国立劇場バレエ・アステラス出演

＜お申込み・お問合せ先＞
甲州市教育委員会　生涯学習課
公民館担当（甲州市中央公民館内）
Tel　：０５５３－３２－１４１１
E-mail：s-gakushu@city.koshu.lg.jp