

# からだすっきり バレエ+アロマ講座

2013年

- 11月25日(月)～骨盤を意識して目指せ小尻!
  - 12月5日(木)～脂肪燃焼を助ける香りとともに二の腕ほっそり
  - 12月12日(木)～太もも引き締め☆美脚
  - 12月19日(木)～ウエストくびれ&フェイスライン
- \*全4回とも19:30～21:30

～バレエで体のメンテナンス  
アロマの香り&ハーブティーでリラックス～  
運動不足で体が固いけれど美容には興味あり・・・  
そんな方にお勧めです。バレエの動きにアロマを  
取り入れ、心も体もキレイにリセット!  
各回アロマのおみやげつきです。

場 所：札幌市豊平若者活動センター活動室1  
対 象：18歳～34歳(高校生を除く)  
参加費：1回1,000円(複数回参加の場合前回より100円引き)  
定 員：10人(先着順)



申込期間  
11月12日(火)～22日(金)  
申込方法  
豊平若者活動センター窓口  
またはTEL・E-mailで受付

● 講師 ●

バレエ担当：近藤文子(こんどう あやこ)

アロマ担当：中村かおり(なかむら かおり)



札幌市南区のスタジオと美術  
作品等を展示するギャラリーを  
併設した、多目的小規模施設  
リーフレッドミュージズを主宰。  
自主公演を中心に活動し、  
講師としての顔も持つ。  
Web: <http://www.leaflet-muse.com/>



AFAI認定アロマセラピーインストラクター。  
アロマセラピーの教室アロマ&ハーブライブ カノン 主宰。  
Web: <http://aromy-herb-kanon.jp/index.html>

～主催・お問合せ～

札幌市豊平若者活動センター [札幌市豊平区豊平8条11丁目3-5]

TEL: 011-823-5256

E-mail: [toyohira@sapporo-youth.jp](mailto:toyohira@sapporo-youth.jp)

札幌市営地下鉄東豊線  
豊平公園駅1番出口より徒歩3分



指定管理者：(公財)さっぽろ青少年女性活動協会