

楽しんでみながら美しい姿勢と
身のこなしを身につけませんか？



8/22(金)
無料体験会

初めての方も安心してご参加
いただけます！

まずはお気軽に

体験会へ！

大人のための 美容バレエ

姿勢改善

日常生活であまり使う事のない
身体全体の間接・筋肉を動かしながら
正しい姿勢へ改善していきます。
骨盤の歪み改善にも効果抜群です。

未経験者歓迎

バーレッスンでバレエ未経験の方も
バレエの基礎を学んでいきます。
センターレッスンでは身体をしっかりと
動かしてストレス発散しましょう

教室の特徴

女性の特性に特化したプログラムとなります。
フロアエクササイズでゆったりと気持ちを整えながら
ストレッチと筋力トレーニングを行います。

概要

【料金】5,500円(税込)／月 1,650円(税込)／回
【場所】多目的室2
【定員】10名
【持ち物】飲み物、動きやすい服装、
バレエシューズ(裸足でも可)

レッスン日時

金曜日：11:00～12:30

※開催日の詳細は裏面カレンダー
をご確認ください。

申込はコチラ



施設Instagram



MIZUNO_SHIMONOSEKI

〒750-0041

下関市向洋町1丁目11番1号 J:COMアリーナ下関

☎ 083-233-0125



2025

8

AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12

DECEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2026

1

JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2

FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3

MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



・・・体験会開催日



・・・開催日