


その他健康体操		
サークル名	Beauty 5 (ビューティ ファイブ)	
代表者	大澤 やよい	
電話番号	0428-24-2622	
その他連絡先		
活動目的・日時・場所		
活動目的	サークル名に願いをこめた“いつまでも元気で美しく”をモットーに、10年先も若々しくいるために心身共にの健康維持を目的とする。	
活動日時	月2回（不定期 5週ある月は3回） 木曜日 20時～21時15分	
活動場所	S&Dたまぐーセンターまたは河辺市民センター（住友金属アリーナ青梅）	
一言PR		
<p>Blitch（バレッチ）-バレエを基礎としたストレッチ有酸素運動です。</p> <p>バレエを基礎としておりますがバレエだけのレッスンではございません。</p> <p>美姿勢に整えることがエクササイズ・ストレッチで体をほぐしウォーキングや軽い筋力運動等を盛り込んだ運動なので年齢問わずどなたにでもできます。ご自身のペースで大丈夫！まずはご体験を！！</p>		

※連絡先が非公開になっている場合は、社会教育課へご連絡ください。

青梅市教育委員会 社会教育課 22-1111 (代表)