

オンライン講座

おうちで バレトン

バレエ、フィットネス、ヨガの要素を融合させた、
ボディメイクエクササイズです✦

＼こんな方におすすめ！／
ボディラインを引き締めたい方！体幹を鍛えたい方！
柔軟性を向上したい方！体のゆがみを整えたい方！



日 時

毎週土曜日！ 全4回

9/5(土)、9/12(土)、9/19(土)、9/26(土)
各回10:30~11:30

参加方法

ビデオ会議アプリ「zoom」をインストールした自宅の
パソコン、タブレット、スマホから参加できます。
※パソコン、タブレット推奨

参加料

無料
(通信にかかる費用は参加者様のご負担になります。)

zoomを使うのが初めてでも大丈夫！
zoomの使い方講座も
開催します☆
(裏面参照)

対象・定員

市内に在住または通勤している方
80名(先着順)

講師

バレトンインストラクター 沼田 清美 先生

申込方法

8月10日(月)午前10時から、9月1日(火)まで
下のQRコードを読み取ると表示される申込みフォームから
申込み ※定員に達しない場合、9/2以降も追加で受付が可能です。詳しくは左記QRコード
からWebページをご覧ください。



※QRコードが読み込めない場合は、
『<https://oshiro-community.jp/balletone/>』をURLに入力してくだ
さい。

※info@oshiro-community.jpから届くメールを受信できるように設定をお願い
いたします。



三館合同 社会教育事業

中央公民館

山王地区公民館

大代地区公民館
問 364-8442

講師紹介

バレトンインストラクター 沼田 清美 先生



塩釜市出身バレエ、社交ダンス、フラダンス等のダンス経験を活かし、バレトンインストラクターの資格を取得。塩釜、利府、多賀城でのスタジオレッスンを中心に、最近ではオンラインレッスンも手掛けている。

Instagram▷balletone_shiogama

オンライン講座

おうちでバレトン



- 日時 : 9/5、9/12、9/19、9/26 (毎週土曜日 全4回)
各回 10:30~11:30
- 参加方法 : ビデオ会議アプリ「zoom」をインストールした自宅のパソコン、タブレット、スマホから参加できます。※パソコン、タブレット推奨
- 参加料 : 無料
- 対象・定員 : 市内に在住または通勤している方80名(先着順)
- 申込方法 : 8月10日(月)午前10時から9月1日(火)までに、チラシ表面のQRコードを読み取ると表示される申込みフォームから申込み
※info@oshiro-community.jpから届くメールを受信できるよう設定をお願いいたします。
- 準備物 : 汗ふき用タオル、バスタオル(クールダウン用)、飲料水
- その他 : 畳2畳ほどのスペースを確保し、受講してください。

【受講手順】 事前に使用する端末に「zoom」をインストール(無料)してください



📌 バレトン講座に参加してみたいけど、zoomを使ったことがない方はぜひこちらを受講ください！ 📌

【zoom体験講座】 zoomを使ってみよう！

「zoom」とは、パソコンやタブレット、スマートフォンなどを使ってオンラインでの会議やセミナーに参加できるツールです。

- 日時 : 8/29 (土) 9:30~11:30 (各回30分×4回)
- 会場 : 大代地区公民館 和室
- 対象 : 「おうちでバレトン」講座を申し込み予定の方
- 参加料 : 無料
- 定員 : 20名(先着順) (各回5名)
- 講師 : 公民館職員
- 申込方法 : 8月10日(月)午前10時から8月22日(土)までに、大代地区公民館(364-8442)へ電話で申込み
- 内容 : ▶zoomの概要 ▶Wi-fiへの接続方法 ▶イヤホン、Webカメラの接続
▶ミーティングへの参加方法 ▶マイク、カメラの設定方法および使用方法
▶各種機能について ▶トラブルシューティング
- 持ち物 : バレトン講座で使用したい端末、イヤホン・マイク(お持ちの方)