

# ときめきのすみれレッスン ボイトレ&ステップ

2/1  
(日)

10:30～12:00

元タカラジェンヌの美苑えりかさんと、心ときめく音楽に合わせ背筋を引き上げてのびのび声を出し、楽しく簡単なステップを踏んでみましょう。おうちでできるエクササイズで楽しくフレイル予防！

タカラジェンヌ気分で健康を！

場 所：コープめふ2階

受講料：500円

この講座は、「コープこうべ住み良い活動」の助成事業です。

服 装：動きやすい服装、運動靴

持ち物：筆記用具、飲み物

講師プロフィール 美苑えりか（みそのえりか）

元宝塚歌劇団花組 「ベルサイユのばら」や  
「エリザベート」などに出演し、娘役として活躍。  
退団後は、コンサートやミュージカルなど、歌と  
ダンスで活躍中。バレエ、ダンス、ボーカル講師、  
フレイル予防のインストラクターをつとめる。

## 申し込み

コープこうべ第1地区本部 0797-83-1017  
宝塚市壳布2丁目5-1 ピピアめふ1内2階  
平日9:30～16:30 土9:30～12:30



WEB申し込みはこちら