

ときめきのすみれレッスン ボイトレ&ステップ

3/1
(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

持ち物：運動靴、筆記用具、飲み物

定 員：20人程度

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