

# ときめきのすみれレッスン ボイトレ&ステップ



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

宝塚市売布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