



DAIKANYAMA
SPORTS PLAZA

代官山スポーツプラザ

サブスク対象プログラム

美姿勢バレエ

ふとした瞬間の
自分を好きになる

バレエならではの美しい身体の使い方を通して、
立ち方・歩き方・所作を自然に整え、
しなやかで美しい姿勢へ。

バレエの基本姿勢をベースに、身体の軸・重心・姿勢を整える
45分のクラスです。ゆっくりとした動きが中心なので、
運動が久しぶりの方や初心者の方も安心してご参加いただけます。

“ふとした瞬間の自分が好きになる”

そんな身体づくりを、ぜひ体験してみませんか？
皆さまのご参加をお待ちしております。

開催期間

2026年
11月4 日(水)

2027年
3月31 日(水)

※毎週水曜日開催
(12月30日を除く)

時間

14:00～14:45

費用

一般会員 1,200円 サブスク会員 **無料**

対象

18歳以上の方

定員

14人 (先着)

当日受付

一般会員… **15分前**
サブスク会員 … **30分前**

初心者の方
運動が久しぶりの方も
安心してご参加
いただけます。

代官山スポーツプラザ

〒150-0034 東京都渋谷区代官山町17-9

☎ 03-5428-0831

代官山スポーツプラザHP



美姿勢バレエとは？

バレエの基本を取り入れたエクササイズで、
美しい姿勢と所作づくりを目指します。
無理なく、楽しく、心地よく続けられるプログラムです。

