

身体を動かしたいママも必見！

お子さま連れもOK！バレトン

「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語です。

バレトンはどなたでもチャレンジできます！

『バレエ』+『フィットネス』+『ヨガ』の動きをバランスよく組み合わせた、裸足で行うポティメイクエクササイズです。

対 象：高校生以上

定 員：25名

曜 日：火曜日

(6/11・6/18・6/25・7/9・7/16・7/23・7/30・8/6・8/20・8/27)

時 間：13:00～14:00

場 所：小体育室

参加費：750円 / 1回

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物



バレトンの良さは、激しい運動などが好きでない方でも
しっかり汗をかくことができます。

「運動不足で何か始めたいけど、何をすればいいかわからない」

「バレエは少し敷居が高くて不安で始められない」

「産後の体型を戻したい！」

「筋力・体力をつけたいけど自信が無い」

「シェイプアップしたい！」

そんな方にお勧めのレッスン♥ぜひご参加ください！！

【申込方法】

※券売機にて参加料チケットを購入のうえ、受付へチケットをお持ちください。

※教室30分前からチケット販売開始となります。お電話でのお申込み、ご予約はできません。

※場所に変更がある場合は総合受付にてお知らせいたします。

※開催日に変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館・休講がある場合は当HP・Xでお知らせいたします。