

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、裸足で行うポテンメイクエクササイズです。

**9月～も継続します！**

- 対象：**高校生以上  
**定員：**25名  
**曜日：**火曜日（9/3・祝日はお休み）  
**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。