

講座番号

95

講座名

はじめてでも楽しめるバレトン！子連れOK

日時

4/18・25・5/2・9・23(月) 10:00~11:00

場所

豊明団地自治センターホール

回数

5回

定員

15名

講師名

安井万祐子

バレトンとは・・・？

NY生まれの新感覚エクササイズ、バレトン。フィットネス、バレエ、ヨガの動きを取り入れ、リズムに乗って体を動かします♪

こんな方におすすめ♪

経験者の方も大歓迎！！

バレトンは初めて！体を引き締めたい！代謝を上げたい！

しっかり汗をかきたい！リフレッシュしたい！



・この講座は初めての方でも楽しめるやさしい内容となります。

・託児はありませんので、お子様連れの方はお気に入りのおもちゃなどをご持参ください。

プロフィール

FTP JAPAN 認定

バレトン ソール・シンセシスインストラクター

クラシックバレエの経験を生かし、分かりやすく

楽しいレッスンをお届けします♪

教材費

なし

持ち物

・動きやすい服装
・タオル
・飲み物
(裸足で行うため、運動靴は必要ありません)