

講座番号

96

講座名

バレトンでシェイプアップ！大人向け

日時

5/30・6/6・13・20・27・7/4・11・9/5・12・26(月)
9:45~10:45

場所

豊明団地自治センターホール

回数

10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♪

未経験の方大歓迎です！

家ではなかなか運動できない！体を引き締めたい！

しっかり汗をかきたい！リフレッシュしたい！



バレトンはシンプルな動きで構成されていますので、年齢を問わずどなたでも楽しんで体を動かすことができます。一緒にバレトンを楽しみましょう！

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)