

講座番号

97

講座名

バレトンでシェイプアップ！子連れ向け

日時

5/30・6/6・13・20・27・7/4・11・9/5・12・26(月)
10:00～11:00

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♪

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)