

講座番号

119

講座名

「バレトン」楽しくエクササイズ！

日時

11/19 11/26 12/3 12/17 1/21 1/28  
2/4 2/18 2/25 3/4 (月) 9:50~10:50

定員

20名

講師名

MAYUKO

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

10回

フィットネス・バレエ・ヨガの動きで脂肪燃焼!筋力アップ!

汗をかいてリフレッシュ!

1	講師自己紹介・バレトンの紹介・実際に体を動かしてみましよう
2	まずは優しい振り付けからしましょう
3	〃
4	〃
5	新たな動きを取り入れます
6	〃
7	さらにステップアップした振り付けにチャレンジ!
8	〃
9	〃
10	〃



・この講座は  
初めての方でも楽しめ  
やさしい内容となります。

対象者：初心者～中級者

プロフィール

・FTP JAPAN

バレトン ソール・シンセシスインストラクター  
THE SLOW リンパドレナージュ認定講師

・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

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♪

受講料

7,000円

教材費

0円

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)