

講座番号  
121

講座名

# 「バレトン」楽しくエクササイズ！

日時

4/15 4/22 5/13 5/20 6/3 6/10 6/17  
6/24 7/1 7/8 (月) 9:50~10:50

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

10 回

定員

20 名

講師名

MAYUKO

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)