

講座番号

122

講座名

「バレトン」筋力&代謝を上げよう

日時

10/10 10/24 11/7 11/21 12/5 12/19

場所

1/9 1/23 2/6 2/20 (木) 9:45~10:45
豊明団地自治センター ホール

回数

10回

定員

25名

講師名

Michi

～バレトンとは～

初めてでも簡単♪♪楽しいエクササイズです♪
ニューヨーク発！バレエ×ヨガ×フィットネスの融合♪
簡単な動きで引き締め効果や、脂肪燃焼効果を高めてくれます。

～講座のはじめに必ず行います～

- 正しい姿勢の確認をします。
- ストレッチで体をほぐします。



《 内容 》

バレトン・ヨガ・フィットネスを融合したエクササイズです。
カラダの使い方を意識してバランスの取れた身体づくり
(筋力アップ)を目指します。

- ・動きはシンプルで簡単です。
- ・脂肪燃焼効果の高いエクササイズです。

- ・モダンバレエ経験20年♪
- ・モダンバレエ経験&ヨガインストラクターとして「バレトン」をお伝えしていきます♪♪

※対象者：女性限定です。初心者～経験者

プロフィール

FTP JAPAN

バレトン ソールセンシセス インストラクター

ヨガインストラクター

VI AURA 公認 Laxmi YOGA TTC 基礎科・専科修了

とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

7,000 円

教材費

100 円(設備費)

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・汗拭きタオル