

講座番号

124

講座名

「バレトン」楽しくエクササイズ！

日時

10/7 10/21 10/28 11/18 11/25 12/2 12/16

1/20 1/27 2/3 (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)