

講座番号
121

講座名

やさしい・かんたん・バレエエクササイズ

日時

10/2 10/16 11/6 11/20 12/4 12/18 1/8
2/5 2/19 3/4(水) 10:00~11:00

場所

中央公民館 ホール

回数

10 回

定員

20名

講師名

佐藤幸子

バレエエクササイズとは…

ゆっくりとした音楽の中でリラックスをしながら行うエクササイズです

どこの筋肉を使えばいいのか、しっとりと感じながら動かすことによって

体幹・姿勢の改善をはかります。

また、体の中からの筋肉(インナーマッスル)を使うので

引き締め効果の高い、体の中から燃やしてくれて美容効果の高い汗が

出ます！

冷え性などの改善にも是非！

BALLERINA
Style
THE SLOW®
バレエ+スタイル



プロフィール

・バレエエクササイズ
・ピラティス・天空大河などレッスンを担当
お買い物・食べる事・ドライブ大好きです。
いつまでも若々しく元気でいつも Smile で☺

受講料

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

タオル
水分補給などの飲み物