

講座番号

121

講座名

「バレトン」楽しくエクササイズ！

日時

5/11 5/18 6/8 6/15 6/22 6/29 7/6

7/13 9/7 9/14 (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	〃
8	さらにステップアップした振り付けにチャレンジ!
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)