

講座番号

143

講座名

「バレトン」楽しくエクササイズ！

日時

4/10 4/24 5/8 5/22 6/12 6/26 7/10 7/24
9/11 9/25 (月) 9:45～10:45

場所

カラット パフォーマンススタジオ 北館 4F

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よう
2	まずは優しい振り付けからしましょう
3	〃
4	〃
5	ステップアップした動きにチャレンジ
6	〃
7	〃
8	〃
9	〃
10	〃



この講座は
初めての方でも楽しめ
やさしい内容です。

対象者：初心者～中級者

プロフィール

- ・米国 NESTA 認定 PFT
バレトン ソールシンセシス
- ・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
- ・ヨガマット又はバスタオル

(裸足で行うため、運動靴は必要ありません)