

講座番号

100

講座名

# 「バレトン」筋力のUP&代謝をあげよう

日時

4/13 27 5/11 25 6/8 22 7/6 13 9/14 28 (木)

9:45~10:45

場所

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。



(写真は名古屋市内幼稚園 PTA バレトンレッスンの様子)

1回目	「バレトン」を楽しく体験します。
2回目	〃
3回目	少し動きに慣れてきたので、より動きを正確にポイントを押さえます。
4回目	〃
5回目	肩周りのストレッチなど、自宅でも行えるように確認していきます。 新しい振り挑戦しましょう。
6回目	〃
7回目	新しい振りの確認をして、正しく行い効果のアップをねらいます。
8回目	筋力アップを考えて、自宅でも行えるように筋トレを取り入れます。 「バレトン」も大きな動きで効果UP！意識できるように確認していきます。
9回目	〃
10回目	〃

※女性限定です。初心者～経験者

- ・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♪♪

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

教材費

50 円

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・汗拭きタオル