

講座番号
102

講座名
「バレトン」楽しくエクササイズ！一般

日時

4/24・5/8・22・6/5・19・7/3・9/4・25（月）
9:40～10:40

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

8回

定員

20名

講師名

MAYUKO
(やすい万祐子)

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	まずはやさしい振り付けからスタート。バレトンを楽しみましょう
3	//
4	家でもできる筋カトレーニングのご紹介
5	少しだけステップアップ!新たな振り付けに挑戦します
6	//
7	家でもできる筋カトレーニングのご紹介 パート2
8	総まとめ さらに大きくていねいに体を動かしてみよう



・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。

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♪

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)