

講座番号

103

講座名

「バレトン」楽しくエクササイズ！子連れ可

日時

4/24・5/8・22・6/5・19・7/3・9/4・25（月）  
10:50～11:50

定員

20名

講師名

MAYUKO  
(やすい万祐子)

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

8回

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	家でもできる筋力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	家でもできる筋力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ましよう



・この講座は初めての方でも楽しめるやさしい内容となります。

・託児はありませんので、お子様連れの方はお気に入りのおもちゃなどをご持参ください。

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)