

講座番号

106

講座名

大人ダイエットバレトン(男性も可)

日時

4/8・15・22・5/20・27・6/3・10・24・

7/1・8 (日程変更になりました)(土) 10:00~11:00

定員

20名

講師名

YUKAKO

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

10回

フィットネス、バレエ、ヨガの  
要素が入ったニューヨーク生まれのプログラム  
痩せる要素満載！！

回	日	講座内容
第1回	4/8	自己紹介・バレトン説明・バレトン
第2回	4/15	バレトンの動きに慣れる
第3回	4/22	//
第4回	5/20	//
第5回	5/27	バレトンの動きをしっかりとつかむ
第6回	6/3	//
第7回	6/10	//
第8回	6/24	バレトンで使う筋肉をしっかりと意識して動く
第9回	7/1	//
第10回	7/8	//



プロフィール

- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- ・フィットネスフラインストラクター
- ・ひめトレポールインストラクター
- ・バレトンインストラクター

教材費

0円

持ち物

- ・ヨガマット又は大判バスタオル
- ・飲み物
- ・タオル