

講座番号

104

講座名

「バレトン」楽しくエクササイズ！一般

日時

10/16 30 11/20 12/18 1/22 2/19 3/5 19 26 (月)  
9:40~10:40

定員

20名

講師名

MAYUKO

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

9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しましょう
3	〃
4	新たな動きを取り入れます。
5	〃
6	〃
7	さらにステップアップした振り付けにチャレンジ!
8	〃
9	〃



・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♪

受講料

6,300円

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)