

講座番号  
105

講座名

「バレトン」楽しくエクササイズ！子連れ可

日時 10/2 23 11/6 27 12/11 1/15 29 2/26 3/12 (月)  
10:50~11:50

定員

講師名

場所 豊明団地自治センター ホール 回数 9回

15名

MAYUKO

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♪

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)