

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

15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)