

講座番号

107

講座名

大人ダイエットバレトン(男性も可)

日時

10/7 21 28 11/4 18 12/9 16 1/20 27 2/3 (土)
9:45~10:45

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



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

受講料

7,000円

教材費

200円(設備費)

持ち物

- ・ヨガマット又は大判バスタオル
- ・飲み物
- ・タオル