

講座番号

12

講座名

子連れバレトン体験☆楽しくエクササイズ！

日時

4/23(月) 11:00~12:00

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

1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!

体験講座です。

講師紹介、バレトン紹介のあと、楽しく体を動かしましょう!



・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

700円

教材費

0円

持ち物

・動きやすい服装
・タオル
・飲み物 ・お子さんのおもちゃ
(裸足で行うため、運動靴は必要ありません)