

講座番号

103

講座名

「バレトン」楽しくエクササイズ！一般

日時

4/16 4/23 5/7 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11(月)  
9:50~10:50

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

8回

定員

20名

講師名

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



・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。  
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

5,600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)