

講座番号

104

講座名

子連れ OK☆バレトン楽しくエクササイズ！

日時

6/25 7/2 7/9 9/3 9/10(月) 9:50~10:50

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

5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、実際に動いてみます。
2	やさしい振り付けからスタートします。
3	//
4	新しい動きを取り入れましょう!
5	//



・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

3,500 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)