

講座番号

106

講座名

大人ダイエットバレトン(男性も可)～中央公民館

日時

4/14 4/28 5/26 6/9 7/14
7/28 8/25 9/8 9/22(土)

9:45～10:45

定員

20名

講師名

YUKAKO

場所

中央公民館 ホール

回数

9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・バレトンの動きに慣れる
第2回	//
第3回	//
第4回	//
第5回	動きに変化
第6回	//
第7回	//
第8回	//
第9回	総合的にバランスよく動ける体にする



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、高齢者健康体操、ピラティス、
The SLOW リンパドレナージュ、ひめトレ、バレトン
各インストラクター
- ・BFR(加圧)トレーナー、ラクナール(腰痛改善)トレーナー

受講料

6,300 円

教材費

500 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