

講座番号

107

講座名

大人ダイエットバレトン(男性も可)～自治センター

日時

4/21 6/2 6/16 6/30 7/7 8/4 9/1 9/15 9/29(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

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

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