

講座番号

53

講座名

子連れママのためのバレトンエクササイズ♪

時間

13:50~14:35

場所

練習室2

定員

15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!



• 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♪

教材費

無料

持ち物

動きやすい服装、タオル、

ヨガマットまたはバスタオル

飲み物