

1回制教室

わさしい!



昼

Balletone

1/9,16,23,30

2/6,13,20,27

3/6,13

計10回

子

連

れ

O

K

!

バレエとヨガとフィットネスの要素が入っています。そのため、バレトンは、

- ・筋肉のバランスを整える
- ・インナーマッスルを鍛える
- ・姿勢矯正
- ・柔軟性を高める
- ・脂肪燃焼
- ・心肺機能の向上効果が期待できます!

対象：高校生相当以上
定員：25名
日時：毎週水曜日
10：00～11：00
場所：小体育館
受講料：620円 / 1回
持ち物：タオル・飲み物
担当：いずみ

【申込方法】

- ※「教室用券売機」にて参加料分のチケットを購入のうえ、受付でお申込みください。
- ※教室30分前からチケット販売開始となります。
- ※お電話でのお申込み、ご予約はできません。
- ※場所に変更がある場合は総合受付にてお知らせいたします。