

BALLETONE

バレトン

5.1 WED 11:00
12:00

小体育室

子連れOK♡

「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語です。
バレトンはどなたでもチャレンジできます！

『バレエ』+『フィットネス』+『ヨガ』の動きをバランスよく組み合わせた、裸足で行うボディメイクエクササイズです。

対象：高校生以上

料金：750円

定員：25名 動きやすい服装

持ち物：タオル・飲み物

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！

バレトンの良さは、激しい運動などが好きでない方でも
しっかり汗をかくことができます。

「運動不足で何か始めたいけど、何をすればいいかわからない」

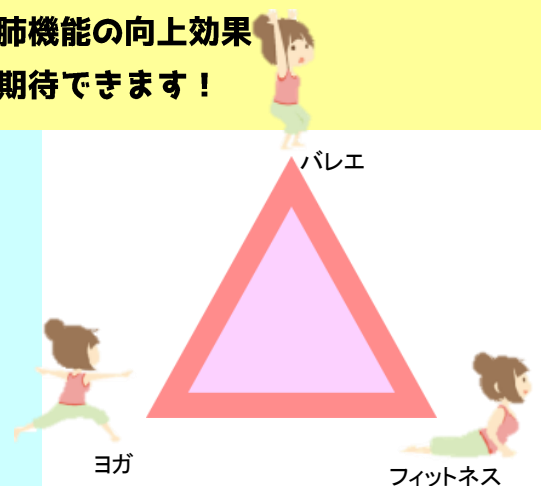
「バレエは少し敷居が高くて不安で始められない」

「産後の体型を戻したい！」

「筋力・体力をつけたいけど自信が無い」

「シェイプアップしたい！」

そんな方にお勧めのレッスン♡ぜひご参加ください！！



【申込方法】

※券売機にて参加料チケットを購入のうえ、受付へチケットをお持ちください。

※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。

※開催日に変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館・休講がある場合は当HP・Xでお知らせいたします。