

初めての方大歓迎
体験会開催決定!!

脂肪燃焼でスツキリボディ! バレトン体験会

＼バレトンはこんな方におすすめ／

- ☆ダイエットしたい
- ☆汗をかきたい
- ☆ストレス発散したい
- ☆一人で運動するとすぐに飽きちゃう
- ☆新しいことをはじめたい
- ☆運動不足を解消したい
- ☆久しぶりに運動する
- ☆運動が苦手だけど動きたい


バレトンって？

フィットネスの動き



カラダの表面にある大きな筋肉であるアウターマッスルを強化し、代謝が上がるカラダをつくりま

バレエの動き



カラダの奥にある姿勢維持などに使われるインナーマッスルに働きかけて、カラダの軸をつくりま

ヨガの動き



呼吸を整え、リラックスしながら、次の動きへの準備を行ないま

初めてのバレトン

代謝アップ
脂肪燃焼効果抜群

バランス力向上
美しい姿勢

柔軟性向上
リラックス
などなど効果盛沢山!

上記の内容をアップテンポの音楽に合わせてながら、裸足で行ないま

バレトン体験会詳細

2024年

6月3日(月)

6月17日(月)

- ・対象：どなたでも大歓迎
- ・時間：10時30分～11時15分
- ・参加費：500円/回
- ・持ち物：タオル、水分補給
動きやすい服装

一度だけでも、両日参加でもどちらも可能です

講師：平方みな子



バレトンインストラクター
湘南エリアで活動中!

開催会場

ハマミーナまなびプラザ 体育室

お申込み/お問い合わせ

平方みな子 (バレトンインストラクター)

✉ laughlife.m@gmail.com