

# バレトン

## ～運動不足解消プログラム～



新感覚ボディメイクエクササイズ!



講師:平方みな子さん

### ◆バレトンとは?

アップテンポの音楽に合わせてながら、裸足で行うエクササイズ。初心者や運動が苦手な方でもご参加いただけます。フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を取り入れることで、様々な効果が得られる、良いこと取りエクササイズです! 身体ひとつで安全かつ楽しく行えるプログラムです。

◆日時: **6月10日・17日・24日** いずれも水曜日

**13時30分～14時30分** (3回講座)

◆会場:南湖公民館 講義室

◆講師:平方みな子さん(バレトンインストラクター)

◆対象:一般15名(※先着順)

◆持ち物:タオル、飲み物、動きやすい服装で

※ヨガマットとシューズは不要、裸足で行います。

◆託児:6ヶ月以上のお子様(定員3名)※窓口で手続き

◆申込:5月15日(金)9時～ **電話または来館にて**

※申込時にお預かりする個人情報は、  
取扱いに十分留意し本事業の実施に  
係わる事務以外には使用いたしません。  
事業参加にあたって心配なことがあれば  
ご相談ください。

お申込

お問合せ

(月曜休館)

茅ヶ崎市立南湖公民館 ☎ 0467-86-4355

〒253-0061 茅ヶ崎市南湖 6-15-1 (受付9時～17時)