

# バレトン

## ～運動不足解消プログラム～

フィットネス



ヨガ



バレエ



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：10月7日・21日・28日 いずれも火曜日

10時～11時（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：9月15日（月）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

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）