



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

Balletone®
Something for everyBODY!

(バレトン)

日 程： 4月12日～6月21日 金曜日（全10回） ※5/3除く

時 間： 10:30～11:30

場 所： 高洲スポーツセンタースタジオ

受講料： 12,100円(お支払総額)

対 象： 18歳以上 **初めての方大歓迎!**

定 員： 各12名（先着）

定員内であれば都度参加もOK!

1回 1,540円

詳しくはお問い合わせください

【どんな教室】

フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたNY発祥のプログラム! 音楽に合わせて全身を動かすことで、有酸素運動の効果もあり、体幹のバランスもトレーニングしていきます!

【おすすめポイント】

運動不足で、いきなり激しい運動はちょっと...という方・身体の柔軟性が気になる方など大歓迎! ストレッチ・マッサージ、道具を使ったエクササイズも取り入れて、ゆっくり進めていきますので、マイペースにご参加ください。

講師紹介



HIRO

hiroyuki kanai

- FTPバレトン ソールシンセシス
- RITMOS® オフィシャルトレーナー
- (社)日本からだワーク®協会
からだバー®1級 からだワーカー®
- ブライダル耳つぼジュエリーアドバンスマイスター



【申込方法】

高洲スポーツセンター窓口、又はお電話でご予約ください。(受付時間: 10:00～20:00)
※ご予約後、7日以内に受講料をご持参ください。ご入金完了で正式申込となります。

千葉市スポーツ施設 指定管理者：スポーツクラブNAS

高洲スポーツセンター 〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-2-2
043-279-9235