



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：1月5日～3月23日 月曜日 ※1/12・2/23を除く

時 間：11:15～12:15 ※全10回

場 所：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：11名（先着）

【どんな教室】

足裏の感覚を目覚めさせるために裸足で行う事が特徴です。「フィットネス、バレエ、ヨガ」の3つの要素を融合させたNY発の有酸素運動です。

全身の筋力バランス、柔軟性、心肺機能の向上や脂肪燃焼をしながらボディラインを整えていきます。

【おすすめポイント】

初めての方、音楽に合わせて動くことがお好きな方、ボディラインを整えたい方、ストレス解消したい方など、どなたでも気軽に参加することができます。



講師紹介

Haruka

haruka uchiyama

- ・JYIA 日本ヨガインストラクター協会認定1級
- ・Bliss Baby Yoga (マタニティヨガ)
- ・グラヴィティヨガインストラクター TT修了
- ・IYC ラジヨガ体操講師認定
- ・FTP バレトン ソールシンセシス



【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

〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-2-2

高洲スポーツセンター 043-279-9235