



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： 月曜日 1月5日～3月30日 全10回**

\*詳しいスケジュールはお問合せください。

**時 間： 19:30～20:30**

**場 所： 1F多目的室**

**受講料： 12,100円(お支払総額)**

**対 象： 18歳以上**

**定 員： 14名**

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】**

バレトンとは、一言でいうと「体幹トレーニング」です。バレエの動きを取り入れ、筋力をつけてカラダを調整していくという意味があります。

筋トレパート、バレエパート、ヨガパートで構成していきます。

**【おすすめポイント】**

飛んだり跳ねたりしないので、どなたでも参加できます。体幹を鍛えるので姿勢も良くなり、体のバランスを整えていきます。

有酸素運動でもあるので、ダイエット効果も期待



**講師紹介**

**HIRO**

hiromi akaishi

- ・フィットネス指導歴 25年
- ・エアロビクスやダンス等のアクティブなレッスンやバレトンなどの体幹トレーニングの指導を中心に活動しています。
- ・背骨の調律エクササイズ Sintex® 認定トレーナー



**【申込方法】 YohaSアリーナ窓口、又はお電話でお申し込みください。**

受付時間： 9:00～21:00 \*休館日：第2または第3木曜日 12月29日～1月3日

◆抽選申込期間⇒12月1日(月)～7日(日) ◆随時申込開始⇒12月11日(木) 13時～  
受講確定後に本申込みにお越しく下さい。

千葉市スポーツ施設 指定管理者：スポーツクラブNAS

**YohaSアリーナ**  
～本能に、感動を。～

〒260-0045 千葉市中央区弁天4-1-2  
**043-253-8050**