

2日間限定無料体験イベント

やさしいバレトン & フロアワーク

先着
16名
限定



バレトンとは、アメリカで誕生したバレエの動きを元に、
ヨガやフィットネスの動きを組み合わせるエクササイズです。
アップテンポな曲に合わせてリズムよく動いていきます♪
無料体験イベントでは、誰でもチャレンジしやすい内容となっております。
教室後半は、筋力アップのトレーニング、
柔軟性アップのためのコンディショニングを行います。
ご自身の体力に合わせて調整しながら動いていきましょう。
体を動かして、ココロもカラダもスッキリしませんか？

バレトンは裸足になっておこないます。マットを使用するトレーニングも含まれます。
基礎疾患や整形外科的疾患等がある方は医師に相談の上ご参加ください。

【開催日時】 5/13(火)・14(水) 14:15~15:00

【参加料金】 教室参加料無料

※定期券(1ヶ月券・3ヶ月券・6ヶ月券)をお持ちでない方は別途施設利用料
(一般:700円、高齢者:500円)が必要となります。

【定員】 16名

【持ち物】 飲み物・タオル・動きやすい服装

【申込みについて】

13日か14日のどちらかへお申込みください。(内容は両日とも同じです)

※通常申込みは1日のみとなりますが、申込み期間終了後に空きがある場合に限り、
二次募集をおこないます。二次募集では両日の申込みが可能となります。

申込方法

参加には事前申込みが必要となります。

お電話、またはとらふす道場受付にて受付けております。

とらふす道場(直通)：079-674-0075

※お申込みは先着受付順となりますので、お早めにお申込みください。

申込期間

4/24(木) 10:00~5/1(木) 21:00まで

※上記申込期間内に両日とも定員に達した場合は、その時点で募集終了となります。

【2次募集】5/2(金) 10時~5/9(金)

講師紹介：あさみインストラクター



バレトンアカデミー大阪代表

- ・バレトンインストラクター (SS, SF)
- ・ヨガインストラクター ryt200



バレエ経験も必要なく、
身体が硬くても大丈夫です！
一緒に楽しく動いて
リフレッシュしましょう！

教室案内など詳細は↓



フォロー
お願いします♪

とらふす道場

