



バレトン教室



柔軟性
UP!

冷え性
改善♪

姿勢
改善☆

【開催日時】※要予約※

12月 6 日, 13 日
13:30~14:15

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♪
バレエ経験がなくても大丈夫です。
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？

【場所】立雲の郷2階 とらふす道場スタジオ

【参加料金】1,000円（教室参加料、施設利用料込）
※法人券、回数券、定期券をお持ちの方は参加料金500円です。

【定員】16名（事前申込、先着順）
※事前予約制となっております。とらふす道場までお問合せください。
※当日空きがありましたら参加可能です。

【持ち物】飲み物・タオル・動きやすい服装

【申込方法】お電話、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
※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。

【お問合せ】
立雲の郷 とらふす道場

079-674-0075

<開館日>

平日：10:00-20:45

土・祝日：10:00-17:45

<休館日>日曜日

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



<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