

楽しく健康に

✓ バレトン教室

✓ ヨガ教室

体験イベント
開催



体が硬くても大丈夫!呼吸に合わせてゆったりと体を動かす骨盤調整ヨガと
音楽に合わせて楽しく体を動かすバレトン教室を開催します
健康づくりにピッタリの教室です!心も身体もリフレッシュしませんか?

日時

- ①3月 3日 (火) 13:30~14:15 やさしいバレトン教室 (導入編)
- ②3月10日 (火) 13:30~14:15 骨盤調整ヨガ教室
- ③3月17日 (火) 13:30~14:15 バレトン教室

会場

立雲の郷 とらふす道場スタジオ

定員

16名 (ヨガは20名)

費用

無料

対象

18歳以上の方

持ち物

飲み物、タオル、動きやすい服装

講師紹介



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 (y200)

あさみ先生

バレエ経験も必要なく
体が硬くても大丈夫です
一緒に楽しく動きましょう!

お申し込みは、2/20(金)より
お電話又は直接とらふす道場にて
受付いたします

(お問合せ)

住所：兵庫県朝来市和田山町竹田2063-3

立雲の郷 とらふす道場

電話：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

フォロー
お願いします♪



とらふす

