

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 (ryt200)

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

