

スタジオ教室

バレトン

Balletone®
Something for everyBODY!

2023年2月8日(水) 19:10~20:10より

フィットネス・バレエ・ヨガパートから構成された有酸素運動と、筋力トレーニングを同時に行い、コンディショニング要素も含むエクササイズ!

2月1日(火)無料体験会を行います!!

バレトンは、どなたでもお気軽にご参加いただけるプログラムとして開発されています。ただ汗をかくだけでなく、体の使い方に意識を向けられるよう最初にウォーミングアップやフォームの確認をしてからバレトンへと移ります。

楽しく体を動かし整えていただけるので、初心者様も安心してぜひご参加ください。お待ちしております♡♡

ますもと
担当:榎本保有資格:バレトンインストラクター
ヨガ RYT200

ぜひ無料体験会にお越しください

日時

2月1日(水) 19:10~20:10
(スクールは、8日(水)から毎週同時間)

場所

長居プール 2階スタジオ

定員

先着14名(16歳以上)

申込

1月18日(水) 10:00開始(窓口)
お電話での受付は、同日10:30~
【長居プール 06-6609-1580】(スクールは先着ではなく、窓口のみで上記時刻より体験会時まで
エントリーを受付けて、体験会の終了後に抽選を行います。)

参加費

無料(スクールは、2か月8回6,880円)

持ち物

動きやすい服装・タオル・マスク・飲み物など



HP Instagram



スクールの紹介などを行っています