体験しよう*♪♪*

**バレトン教室*♪♪***

バレトンとは？

　バレ・・・バレエ　　トン・・・体の筋肉を整えるという意味です。

日　時　１０月１３日～2月２3日迄　ＰＭ7:30～　隔週（土）１０回ｺ-ｽ

開催日　10/13・27　11/10・24　12/8・２２　1/12・26　2/9・23隔週(土)

場　所　坂下総合体育館（トレーニング室）

会　費　1名　３,５00円 （10回分一括）傷害保険料含む。

　　　　＊途中参加も受付ます。（但し定員に満たない場合）

人　数　20名　（先着順定員になり次第受付終了）

対象者　20代～60代　健康な方

申　込　坂下総合体育館内　ＮＰＯ法人やさかイキイキ倶楽部

　　　　℡　0573-75-3335　電話にて申込をお願いします。

主　催　ＮＰＯ法人やさかイキイキ倶楽部

その他　運動の出来る服装で来て下さい。

　　　　バスタオル・足ふきタオル・飲料水・を用意、室内運動靴はいりません。

　　　　万が一事故発生の場合、応急処置及び傷害保険の範内の対応となります。



　　　　　　　　**バレエとヨガとフイットネスの要素**

**が入っていて音楽に合わせて行う**

**楽しみながら出来るよ**。***♪♪***　　　　**効果絶大*！！***

**：筋肉のバランスを整える**

**：インナーマッスルを鍛える**

**：姿勢の矯正**

**：柔軟性を高める**

**：脂肪燃焼**

**：心肺機能の向上**