

かんたん美ボディ バレト[®]ン

フィットネス～バレエ～ヨガから
アイディアを得た有酸素運動と
コンディショニングのプログラムで、
バレエの経験は必要ありません。
年齢性別問わず、ご自身に合わせて強度を
調整しながらご参加できます。

運動初心者も大歓迎です！

※別名：立位のピラティスと言われています

～ Let's feel the change of the body ～

日程（木曜日・全10回）

- | | |
|---------|---------|
| ① 4月 3日 | ⑥ 5月 8日 |
| ② 4月10日 | ⑦ 5月15日 |
| ③ 4月17日 | ⑧ 5月22日 |
| ④ 4月24日 | ⑨ 5月29日 |
| ⑤ 5月 1日 | ⑩ 6月 5日 |

教室について

- | | |
|-----|---------------------|
| 時間 | 19：45～20：45 |
| 講師 | 池内 祐子 先生 |
| 定員 | 30名 |
| 受講料 | 6,000円 |
| 内容 | スタンディングフロー&ソールシンセシス |

申込日：令和7年3月20日(木)19：15～19：30

19：15～19：30に整理券を配布、19：30から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがき、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。（3/19必着）

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

一宮スポーツ文化センター

☎ 0586-24-1881

公式HP



公式LINE



Instagram

