

# 金曜バレトン45



## 期待できる効果

- ★代謝アップ
  - ★姿勢を整える
  - ★有酸素運動効果による脂肪燃焼促進
- バレトンによる身体の柔軟性向上は全身の動かしやすさにつながります



## バレトンとは？

「バレトン」とは、バレエの動きを元にヨガやフィットネスの動きを組み合わせる新感覚エクササイズです。バレエができなくても出来ます！！



## おすすめポイント！

バレトンは、関節に負担をかけにくく、簡単でシンプルな内容となっているため、初心者の方でもチャレンジしやすいです！



受付開始日時 12月9日（金）9：30～申込順

- ・受講料持参のうえ直接東部体育館窓口へお申込みください。
- ・定員になり次第受付終了いたします。
- ・受付開始時刻に定員を超えた場合は、その場で抽選となります。（抽選となった場合は、1人1名分、代理申し込みは18歳以上に限ります）

日時  
場所

1/6・13・20・27  
2/3  
全5回（全て金曜）  
20：00～20：45  
2F多目的室

受講料

2,700円

対象

18歳以上の女性  
25人

持ち物

運動のできる服装  
飲み物・マスク  
ヨガマットorバスタオル

お問合せ

静岡市東部体育館

<指定管理者：（公財）静岡市スポーツ協会>

054-264-8485 主催



公益財団法人

静岡市スポーツ協会  
Shizuoka city Sports Association

