

バレトンのご案内

1. 教室内容・指導方針

『バレ』はバレエ、『トン』は体の筋肉を整える。NYバレエダンサーによって作られたプログラムです。

①はバレエの要素を主にして、きれいなボディーラインを目指すクラスです。

②はフィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素から『筋力』『柔軟性』『心と体』の融合を得るクラスです。

バレトンはバレエのコンディショニングで、リズム感に自信がなくても、体がかたくても運動が苦手な方でもチャレンジ出来るクラスです。



★担当 *担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

吉澤 京子 (ヨシザワ キョウコ) セントラルスポーツ所属 IR

2. クラス概要と練習日時

(参加費は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	参加費	場所(会場)
木曜日①	高校生相当 年齢以上 男女	12:10~13:10	7	8・15・29	11回	9,800	武道場1 (畳なし)
			8	5・12・19・26			
木曜日②		13:20~14:20	9	2・9・16・23			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

3. 服装と持ち物

・動きやすい服装(Tシャツ・短パン・ジャージ等)※ジーパン・スカート等のご遠慮ください。

・室内履き・汗拭きタオル・お飲み物(キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。)

・入館時、運動時にはマスクを必ず着用してください。

飛沫防止効果を考慮し、マスクやフェイスカバー等の「鼻や口を隙間なく覆うもの」のみ着用とし、フェイスシールドやマウスシールドの着用はご遠慮いただきますようお願いいたします。

施設利用ルールはこちら

講座申込はこちら

教室チラシはこちら



次回の募集告知は8月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。